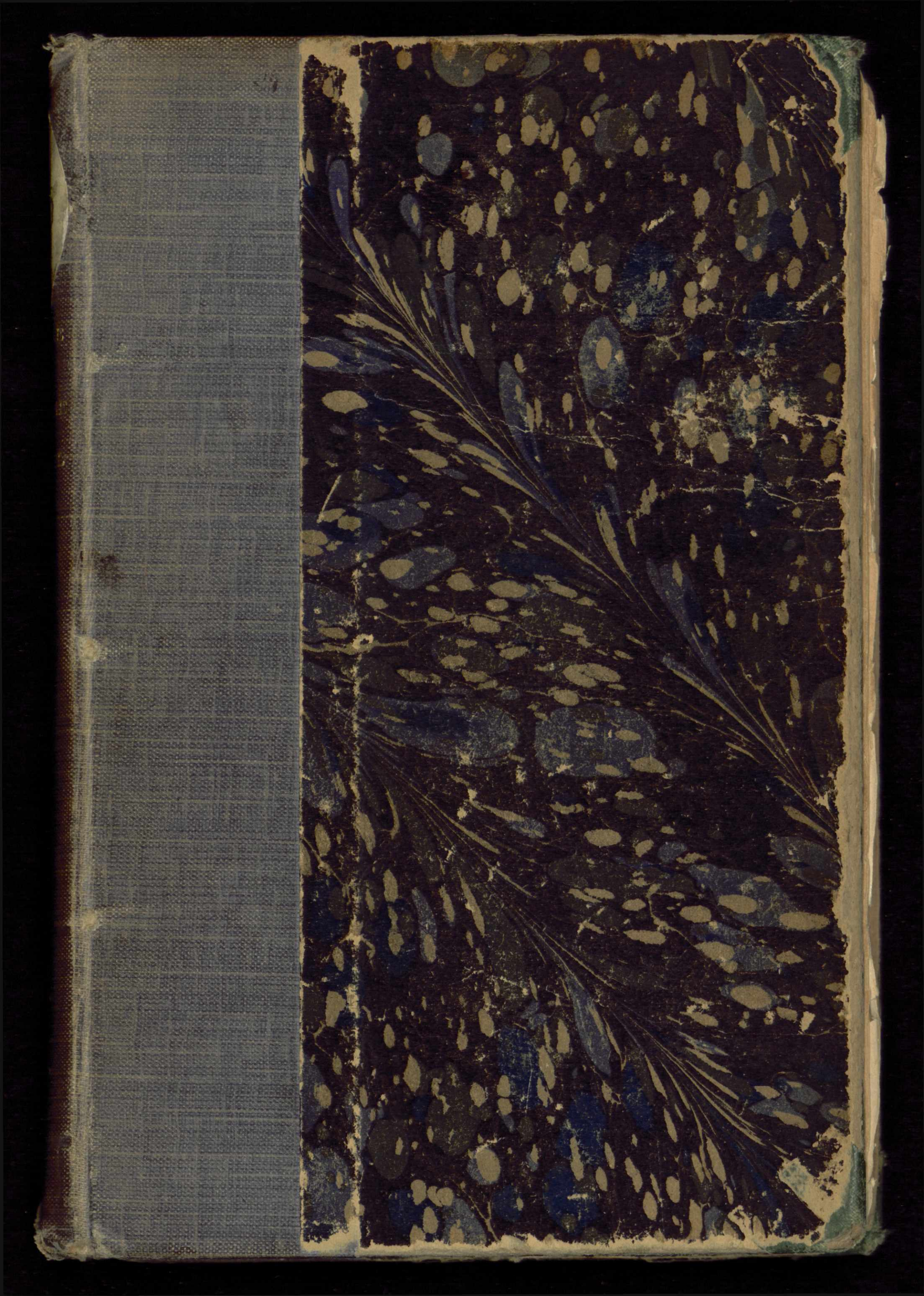

T
4.719
Sup
H. DURVILLE
MAGNÉTISME
PERSONNEL
SG






BIBLIOTHEQUE SAINTE-GENEVIEVE
D 910 402112 4

T. 8° sup. 4719

Magnétisme Personnel

56636

H. Durville

MAGNÉTISME PERSONNEL

ou Psychique

Éducation et Développement de la Volonté

POUR ÊTRE HEUREUX, FORT, BIEN PORTANT ET RÉUSSIR EN TOUT

Avec Portraits et Figures explicatives

61



DÉPOT LÉGAL
Seine
N° 3713
1905

BIBLIOTHÈQUE SAINTE GENEVIÈVE
SG

LIBRAIRIE DU MAGNÉTISME
23, RUE SAINT-MERRI, PARIS, 4e
1905

56
ppn 106243659



Magnétisme Personnel

PRÉFACE

Cet ouvrage est un traité d'énergie psychique.

C'est un livre de chevet qui a sa place marquée dans le palais du riche à qui la fortune ne donne pas le bonheur, comme dans la chaumière ou la mansarde de l'honnête ouvrier qui aspire à une condition meilleure.

Quelques-uns à qui l'effort paraît impossible, à qui la volonté fait plus ou moins défaut vont le feuilleter fiévreusement dans l'espoir d'y découvrir un secret une formule cabalistique ayant la puissance de faire jaillir à l'instant, comme le fait la baguette magique d'une fée d'opéra-comique, la considération, l'amour qui leur manquent, la fortune et le bonheur qui les fuient.

Que ceux-là ferment le livre et n'y cherchent pas de secret, car il n'y en a pas pour eux, du moins dans leur condition psychique actuelle. Mais qu'ils tâchent de comprendre que la cause de leur malheur est en eux et non pas hors d'eux; qu'elle tient à leur caractère, à la mauvaise orientation de leurs pensées, à

leur incapacité, à leur indécision, à leur manque de volonté. Qu'ils cherchent aussi à se persuader que, sauf de très rares exceptions, nous occupons à peu près tous la situation sociale que nous méritons; que nous pouvons nous perfectionner, devenir meilleurs; et qu'avec de la persévérance, il est toujours possible d'apprendre, de se rendre plus utile, d'augmenter son énergie, et d'acquérir les qualités qui font défaut pour mériter une situation meilleure.

S'ils parviennent à comprendre ces vérités incontestables, et surtout s'ils sont capables de faire des efforts pour chercher à sortir du bourbier dans lequel ils s'enfoncent, qu'ils rouvrent le livre, le relisent, l'étudient et en apprennent le contenu avec la plus grande attention; ils y trouveront, comme tous ceux qui veulent augmenter leurs aptitudes et en acquérir de nouvelles par une éducation bien comprise, les moyens de développer en eux les Puissances, les Forces qui donnent l'intuition, le courage, l'énergie, la confiance, la volonté;

Qui font naître la sympathie, l'intérêt, la considération;

Qui assurent l'amour, le pouvoir, la domination;

Qui donnent et entretiennent la santé physique et morale;

Qui font tourner la roue de la fortune comme on le veut;

Qui permettent de prévoir les événements futurs et même de les diriger dans une large mesure;

Qui donnent la possibilité d'accomplir des travaux qui tiennent du prodige;

Etc., etc.

Ils y trouveront enfin le secret de la Bonté, de la Vertu, de la Sagesse; le Secret de tous les Secrets, la Clef de la Magie antique.

Mais, soyons modestes; n'exigeons pas la possession de tous les pouvoirs, de tous les dons de la nature, car il nous faudrait trop de temps pour les acquérir

et l'existence actuelle serait certainement beaucoup trop courte.

Que ceux qui n'occupent encore que les degrés inférieurs de l'échelle sociale se contentent de vouloir améliorer leur situation, de gagner la sympathie, la confiance, la considération de ceux qui les entourent; d'acquérir non pas la fortune qui donne rarement le bonheur, mais une honnête aisance, ils peuvent avoir la certitude la plus absolue qu'en suivant la voie qui leur est tracée plus loin, ils obtiendront des résultats appréciables en quelques semaines, en quelques mois tout au plus, et qu'alors ils seront assez encouragés pour marcher hardiment vers le but qu'ils veulent atteindre.

Ils se transformeront peu à peu; et, transformant le milieu dans lequel ils se trouvent, ils ne tarderont pas à recevoir la récompense qu'ils méritent. Ils verront avec satisfaction que les bonnes choses qu'ils avaient longtemps désirées en vain viennent d'elles-mêmes à eux quoiqu'ils ne fassent rien de spécial pour les obtenir.

Ce sera le commencement de la *réussite*, l'arrivée de la *chance;* ce sera peut-être le *début de la fortune*. Dans tous les cas, c'est le bonheur qui s'annonce. D'insignifiant, de nul, d'antipathique même et de répulsif que l'on était, on commence à devenir *quelqu'un d'important*, à être intéressant, sympathique et attractif.

En avançant résolument dans cette voie que l'on s'est tracée, malgré les embûches que l'on ne manque pas de rencontrer, on a bientôt conscience que cet état de sympathie attractive constitue un véritable pouvoir adducteur, qu'il s'affermit, se développe, grandit, qu'il peut grandir encore et même grandir toujours; que l'on peut faire de mieux en mieux, obtenir de plus en plus; et qu'à un moment donné, dans un temps plus ou moins éloigné, il n'y aura plus de but que

l'on ne puisse atteindre, plus de limites que l'on ne puisse franchir.

Quels sont les moyens à employer pour développer cette sympathie attractive qui doit nous diriger vers le but que nous voulons atteindre ?

— Ces moyens sont assez nombreux. Ils tiennent d'abord à certaines dispositions physiques et morales naturelles ou acquises, puis au caractère que l'on peut modifier, à l'orientation que l'on peut donner au courant de ses pensées habituelles, et surtout à la persistance et à l'énergie de la volonté que l'on peut toujours développer.

Quelques systèmes de philosophie enseignent que notre caractère est immuable, que nous naissons avec une destinée que nous devons subir sans grand espoir de la modifier. Il n'en est pas ainsi. Nous pouvons non seulement modifier notre caractère mais le changer à peu près complètement; nous sommes les maîtres presque absolus de notre destinée.

En effet, pour me servir d'un terme couramment employé dans le langage philosophique, on observe souvent la pluralité des types chez le même individu. L'âge, les maladies, les circonstances même font disparaître des tendances naturelles et en font naître de nouvelles. Par l'exemple, par le raisonnement, on peut certainement parvenir à faire comprendre à l'égoïste qu'en renonçant à un petit avantage, il peut en réaliser un plus grand. D'une façon analogue, on peut également faire comprendre au méchant que pour causer une souffrance à autrui, il s'en impose une plus grande, et que pour ne pas souffrir lui-même, il devra renoncer, ne serait-ce qu'à titre d'essai et pendant un temps plus ou moins limité, à faire souffrir les autres.

S'il en est ainsi, le caractère n'est pas immuable; et avec l'attention, la réflexion, la volonté qui oriente le courant des pensées, et surtout avec le temps qui modifie tout, on peut parvenir à le changer à peu près

complètement et à faire mentir ce proverbe : *chassez le naturel, il revient au galop.*

Le changement obtenu, ne serait-ce que pendant un instant, peut se répéter; et l'on sait suffisamment qu'une tâche difficile s'accomplit d'abord péniblement, qu'elle devient peu à peu plus facile, que l'on finit par s'y habituer, et qu'on l'accomplit ensuite avec facilité.

Dans tous les cas, que l'on se persuade bien que dans le domaine psychique les changements et les transformations se font comme les compositions et décompositions chimiques, c'est-à-dire *que rien ne se fait de rien, que rien ne se perd et que tout se transforme.*

Le plus petit effort, l'acte le plus insignifiant laisse, comme on le verra plus loin, une trace durable sous une forme réelle ; et à une échéance plus ou moins éloignée, parfois au bout de quelques jours seulement, nous recevons, comme par un choc en retour, l'effet malfaisant de nos mauvaises pensées, de nos mauvaises actions, comme nous recevons aussi sûrement la juste récompense de nos bonnes pensées et de nos bonnes actions.

La Providence est en nous et non pas hors de nous ; la nature ne nous domine pas, mais elle obéit au contraire à notre impulsion, à notre mouvement intérieur: elle n'est que le champ mis à notre disposition pour cultiver notre évolution, et nous ne pouvons y récolter que ce que nous y avons semé ; en un mot, *nous faisons nous-mêmes notre propre destinée.*

Il n'y a pas d'effet sans cause; le hasard n'existe pas et le plus grand nombre des événements ordinaires de la vie peuvent être prévus, car ceux qui s'accomplissent en ce moment sont la conséquence de ceux qui se sont accomplis dans le passé, comme ceux qui s'accompliront dans l'avenir tiennent intimement à ceux qui se déroulent actuellement.

Lorsqu'ils sont longtemps répétés, les plus petits

effets peuvent engendrer de grandes causes; et nous savons tous que la goutte d'eau qui tombe toujours à la même place finit par creuser son trou dans le roc le plus dur.

En principe, pour se faire une heureuse destinée, il faut d'abord que chacun cherche la voie qui lui convient le mieux, car nous avons tous des aptitudes spéciales; qu'il acquière toutes les connaissances voulues pour être toujours à la hauteur de sa tâche, et qu'il oriente le courant de ses pensées vers le but qu'il veut atteindre. Mais il ne suffit pas de dire du bout des lèvres : *je veux;* il faut que la volonté parte naturellement des replis les plus profonds de la conscience et qu'elle prenne naissance dans un vif désir du succès; qu'elle soit calme, constante, uniforme; que sans orgueil, mais avec une noble fierté, l'on ait alors la plus grande confiance en sa valeur personnelle, en l'efficacité des moyens que l'on emploie, et dans la certitude absolue de la réussite.

Tous les individus ne sont pas aptes à vouloir avec énergie et persévérance. Le calme et le sang-froid au moment du danger sont l'indice d'une volonté puissante. En général, les gens nerveux et impressionnables, ceux qui s'irritent à la moindre provocation, ont une volonté faible, surtout lorsqu'ils sont entêtés et qu'ils ne reviennent pas sur la détermination qu'ils ont prise dans leur emportement. Mais la volonté des uns et des autres est toujours susceptible d'éducation et de développement; et cela, avec d'autant plus de facilité qu'ils sont moins entêtés.

Ainsi, *pour être heureux, fort, bien portant, réussir en tout et assurer sa Destinée*, il faut exercer autour de soi une puissante *Influence personnelle*, être sympathique et attractif. Cette influence est possédée a un degré plus ou moins élevé, naturellement et même sans en avoir conscience par les meneurs des foules, par les réformateurs religieux et autres, par les grands

orateurs et par tous ceux qui, du bas de l'échelle sociale, parviennent aux meilleures situations. Si ceux-là connaissaient la nature et la cause de l'influence qu'ils exercent instinctivement sur ceux qui les entourent, ils pourraient très facilement la fortifier, la développer encore et la diriger pour obtenir des résultats plus importants.

Cette même influence existe aussi chez un très grand nombre d'individus qui ne savent pas du tout s'en servir, car leurs qualités plus ou moins grandes sont contre-balancées par certains défauts, souvent insignifiants, qui peuvent même passer pour des qualités aux yeux du plus grand nombre; enfin, elle est à l'état latent chez tous les autres. Les premiers comme les derniers, s'ils jouissent de la plénitude de leurs facultés intellectuelles et morales, peuvent toujours la développer, apprendre à s'en servir, la faire grandir encore et même la faire grandir toujours.

Cette influence, ce *Magnétisme personnel*, naturel ou acquis, ne tient pas toujours aux apparences extérieures. Une belle stature, un port majestueux, une figure agréable, des manières distinguées peuvent y contribuer et y contribuent dans une certaine mesure. Mais, qu'on le sache bien, il n'y a pas de corps trop contrefait, pas de figure trop laide, pas d'apparence trop chétive qui ne puisse lui donner asile.

Si de belles pensées sont exposées dans un beau langage, leur tendance à s'imposer n'en est que plus grande; mais, la pureté et la noblesse des pensées jouent ici le rôle principal, et celui qui parle avec peu d'éloquence parvient toujours à se faire écouter en raison directe de l'élévation de ses pensées et de la conviction avec laquelle il les exprime.

Nous rencontrons des individus fort laids, contrefaits, qui nous sont très sympathiques et qui exercent évidemment sur nous une influence susceptible de nous disposer en leur faveur, tandis que nous restons froids, impassibles devant certains individus beaux et

bien faits au point de vue plastique, mais qui n'ont pas d'expression, qui n'impressionnent pas notre être intérieur. Ces derniers sont comme de belles statues qui, manquant de chaleur et de *Magnétisme*, ne sont que des images de la Vie.

Napoléon était petit, sans grande instruction, dépourvu du prestige que donnent la naissance et la fortune, mais il possédait naturellement à un degré que nul ne saurait dépasser ni même atteindre par la pratique et par l'entraînement le *Magnétisme personnel*, cette *Influence*, cette *Force*, sœur aînée du génie, qui permet de surmonter tous les obstacles, qui assure le pouvoir, donne le moyen de bouleverser le monde, de disposer des empires et d'accomplir des œuvres gigantesques.

« Qu'on se rappelle simplement, dit un distingué *personnaliste* que je citerai plusieurs fois, sa marche triomphale à travers la France, après l'évasion de l'Ile d'Elbe, et l'irrésistible souveraineté qu'il exerça alors sur la foule. Paysans, nobles et bourgeois se précipitaient sur son passage, attirés comme par une force mystérieuse; et sous l'empire du charme, un million de poitrines humaines poussaient le cri formidable, immortalisé par l'histoire: *Vive l'Empereur*. »

Lorsqu'on le possède consciemment et qu'il est développé, le *Magnétisme personnel* constitue le plus précieux et le plus durable de tous les biens. Il vaut mieux que la science, car il est la *Science des Sciences;* il est cent fois préférable à la fortune la mieux établie, car celle-ci peut sombrer du jour au lendemain dans des spéculations maladroites.

Avec lui, le plus modeste peut toujours avoir la certitude de devenir meilleur, de préparer avantageusement son avenir et l'avenir des siens, de vivre toujours dans une honnête aisance entouré de la considération de tous, de jouir d'une bonne santé physique et morale qu'il transmettra à sa descendance; en

somme, de posséder le bonheur sous ses formes les plus variées. Celui qui a des ambitions quelque grandes qu'elles puissent être, qui convoite l'amour, qui veut la fortune ou tout autre avantage peut avoir la même certitude de l'obtenir si cela ne nuit en rien à la propriété d'autrui.

Avec le Magnétisme personnel, tout est complet, tout est certain, tout est durable; sans lui, au contraire, rien n'est stable, rien n'est parfait. Il est en tout et partout la cause directe du succès, l'exposant et l'expression de la puissance.

Il est à la portée de tous. Cet ouvrage permet à chacun de le développer davantage s'il le possède déjà, de l'acquérir et le développer ensuite s'il n'est chez lui qu'à l'état latent. Mais les résultats ne seront pas identiques pour tous, car il faut compter avec les dispositions naturelles de chacun.

Il est un certain nombre d'individus qui comprendront tous les détails de l'enseignement, même avant d'avoir complètement lu l'ouvrage. Ils se mettront à la pratique et en retireront immédiatement les plus grands avantages.

D'autres, et ce sera le plus grand nombre, le reliront et comprendront certaines affirmations qu'ils n'avaient pas comprises tout d'abord; puis ils se mettront à la pratique et obtiendront des résultats très satisfaisants en l'espace de un à deux mois.

Enfin, un très petit nombre, des moins favorisés, ceux qui vivent dans l'indolence et qui redoutent l'effort, le trouveront d'abord au-dessus de leurs forces et surtout de leurs moyens d'action. Ils le reliront pour le relire encore, l'étudier et le méditer. A un moment donné, une lueur d'espérance leur apparaîtra, et ils comprendront qu'en voulant, ils sont capables de quelques efforts. Ils essaieront alors timidement; avec l'espérance, le courage viendra peu à peu, et ils parviendront à obtenir, au bout d'un temps plus ou

moins long, trois mois, six mois peut-être, des résultats satisfaisants, et la partie sera gagnée.

Après un premier succès, la tâche deviendra de plus en plus facile, et il ne restera plus, aux uns comme aux autres, qu'à continuer pour voir bientôt doubler, tripler, décupler même les premiers résultats.

Pour terminer cette *Préface* déjà longue mais certainement nécessaire, je dirai que l'ouvrage est divisé en deux parties :

1° Une *partie théorique* qui étudie les lois psychiques, ainsi que les manifestations de la pensée et de la volonté;

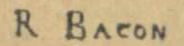
2° Une *partie pratique*, démonstrative, expérimentale, qui enseigne les moyens de se rendre maître de ses pensées, de développer et de fortifier sa volonté, et d'assurer tous ses moyens d'action pour arriver au but de ses désirs.



H. DURVILLE *en 1872 — 1887 — 1901 — 1903*

PARTIE THÉORIQUE







Paracelse



van Helmont

I

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

Définition. — Ouvrages à étudier. — Les Lois psychiques. — Comment acquérir l'influence personnelle ?

Définition. — L'expression de *Magnétisme personnel* nous vient des Américains.

Ce Magnétisme est une influence naturelle ou acquise qui permet à l'homme comme à la femme d'attirer à lui la considération, l'intérêt, la sympathie, la confiance, l'amitié et l'amour de ses semblables ; d'obtenir les meilleures situations, d'arriver à la domination et à la fortune, ou tout au moins au bien-être que nous désirons tous. Cette influence nous met immédiatement en contact avec les énergies qui nous entourent, avec les sympathies qui flottent incertaines et indécises dans l'atmosphère, et nous permet de les fixer en nous pour accroître notre individualité physique et morale. Elle donne au magnétiseur le pouvoir d'opérer même à distance, des guérisons extraordinaires, et à l'hypnotiseur celui de suggérer ce qu'il veut ; c'est elle qui donne à chacun de nous

l'intuition, cette perception intime faite avec les sens de l'esprit, qui permet de distinguer ce qui nous est bon et utile de ce qui nous est nuisible.

Ouvrages à étudier. — Trois ouvrages traduits de l'anglais sont particulièrement recommandables pour l'étude du Magnétisme personnel. Dans l'ordre de l'importance que je leur attribue, ce sont:

La Force-Pensée, son Action et son Rôle dans la Vie, 1 vol., par William Walker ATKINSON.

Vos Forces et le Moyen de les utiliser, 2 vol., par Prentice MULFORD.

Cours de Magnétisme personnel. De l'empire sur soi-même et du développement des dispositions naturelles, 1 vol., par V. TURNBULL.

Les deux premiers auteurs considèrent la pensée convenablement dirigée par la volonté comme la cause directe du bonheur ou du malheur qui nous arrive. Les pensées des divers individus se repoussent, s'attirent et se combinent selon certaines lois d'affinité pour former des pensées nouvelles. Il suffit alors pour acquérir l'influence personnelle à un degré très élevé, de n'avoir que des pensées d'altruisme, de bienveillance et de bonté, qui attirent les pensées de même nature, pour former une sorte de capital que l'on emploie consciemment ou inconsciemment pour parvenir au but que l'on veut atteindre.

Le dernier attribue l'influence personnelle à une force mentale qui agit à la façon de l'aimant et de l'électricité. Cette force se manifeste sous la forme de « courants mentals » analogues aux courants électriques, qui vont presque constamment d'un cerveau à l'autre, fig. 1; et les plus influents



Fig. 1. — Les courants mentals de Turnbull

sont ceux qui savent emmagasiner en eux, dans une sorte de « batterie de réserve », la plus grande somme de force qui leur appartient en propre, ainsi que celle qu'ils puisent chez les autres. Quoiqu'elle ne me paraisse résoudre que certains côtés de la question, la théorie des *courants mentals* mérite d'être prise en sérieuse considération.

Cette action du désir, de la pensée et de la volonté était connue des anciens. Les ouvrages bibliques sont remplis d'exemples frappants qu'il

n'y a qu'à dégager de la croyance à l'intervention divine pour les voir apparaître dans toute leur simplicité.

En raisonnant sur les facultés de l'âme, Avicenne, Roger Bacon, C. Agrippa, Paracelse, Van Helmont et beaucoup d'autres en ont parlé dans leurs écrits. Mais, pour ne recommander ici que les ouvrages modernes que l'on puisse étudier avec intérêt, je citerai seulement, dans l'ordre que je leur attribue au point de vue de leur importance :

Comment devenir énergique! Introduction à l'Education personnelle pour acquérir Energie et Activité, 1 vol., par le docteur GEBHARDT;

L'Attitude qui en impose, et comment l'acquérir, 1 vol., par *le même ;*

L'Education de la Volonté, 1 vol., par J. PAYOT;

L'Education rationnelle de la Volonté, 1 vol., par le docteur P.-E. LÉVY;

L'Homme visible et invisible, 1 vol., par LEADBEATER ;

Dogme et Rituel de la Haute Magie, 2 vol., par ELIPHAS LÉVI;

Traité élémentaire de Magie pratique, 1 vol., par PAPUS ;

Traité méthodique de Science occulte, 1 vol. par *le même.*

Les ouvrages de Gebhardt, Payot et P. E. Lévy, se rapportent à peu près exclusivement au développement de la volonté; celui de Leadbeater est un remarquable ouvrage de théosophie, mais un peu trop abstrait pour ceux qui débutent dans l'étude si compliquée du pouvoir de l'homme ;

celui d'Eliphas Lévi, qui est considéré comme un des meilleurs classiques de l'occulte, mériterait d'être placé le premier de cette seconde catégorie, si les grandes vérités qu'il contient, relativement au rôle de la pensée et de la volonté, n'étaient pas trop souvent voilées sous des formules magiques qui les rendent incompréhensibles à ceux qui ne sont pas initiés au langage des occultistes. Enfin ceux de Papus, contiennent de sérieuses observations, qui ont également besoin d'être dégagées de bon nombre de formules que je considère comme inutiles.

Les Lois psychiques. — Dans le monde physique, l'harmonie résulte de la loi des contraires. Les effets de l'aimant et de l'électricité constituent le type le plus apparent de l'application de cette loi : *Les pôles ou fluides de même nom se repoussent; les pôles ou fluides de noms contraires s'attirent.* Il en est de même pour le magnétisme humain, qui n'est qu'une propriété, qu'un mouvement de la matière. (V. à ce sujet ma *Physique magnétique.*)

Les lois psychiques sont inverses; ce sont les semblables qui s'attirent et les contraires qui se repoussent. On peut les formuler ainsi: *Les pensées et les actions de même nature s'attirent et font naître ou augmentent la considération, la sympathie, la confiance et l'amour que les individus sont susceptibles d'avoir les uns pour les autres; les pensées et les actions de nature opposée se repoussent et donnent naissance à l'antipathie, à la méfiance et à la haine.*

Nos pensées peuvent être considérées comme des corps matériels; et à ce titre, en dehors de ces lois physico-psychiques, elles sont encore soumises à des lois chimiques analogues à celles qui président à la composition et à la décomposition des corps qui tombent sous nos sens. Ainsi elles se communiquent et s'échangent, allant continuellement d'un individu à un autre, même sans que nous en ayons conscience ; et lorsqu'elles sont de même nature sans être identiquement semblables, elles ont une sorte d'affinité les unes pour les autres qui leur permet de se combiner pour former des pensées, des idées et des dispositions nouvelles. C'est ce qui explique notre changement d'opinion après avoir écouté passivement un conférencier ou un ami sympathique traitant un sujet quelconque qui ne nous est pas entièrement familier. C'est ce qui explique aussi la modification de nos besoins, de nos désirs, de nos penchants, lorsque nous fréquentons constamment un individu ou un groupe d'individus qui pensent et agissent d'une façon différente de la nôtre. Cette vérité admise depuis longtemps a donné naissance à ce proverbe : *Les mauvaises fréquentations corrompent les bonnes mœurs.*

Comment acquérir l'Influence personnelle. — Les différents auteurs qui ont traité de la question ne sont pas absolument d'accord sur les conditions que l'homme doit remplir pour acquérir l'influence personnelle lorsqu'il ne la possède pas et pour l'augmenter lorsqu'il la possède à un certain

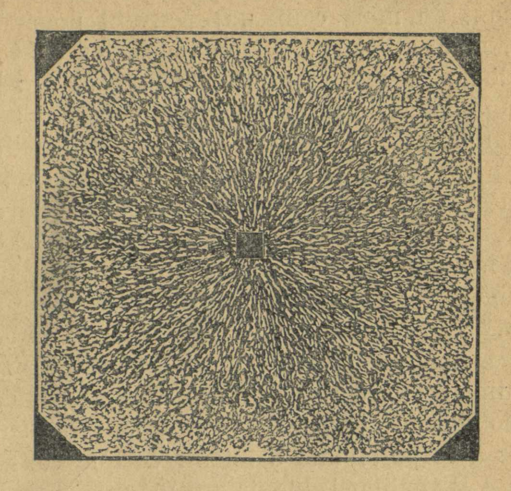
degré. Les uns attribuent cette influence au régime végétarien, sans observer qu'elle peut parfois exister à un très haut degré chez certains intempérants qui abusent de l'usage de la viande; les autres l'attribuent à la chasteté, sans se rendre compte qu'on la rencontre aussi chez quelques personnes qui sont fort loin d'être chastes: d'autres encore pensent qu'elle est partout dans la nature et que, par la respiration pratiquée suivant certaines règles, chacun peut la prendre dans l'air ambiant; qu'on peut même la prendre dans la force musculaire que l'on transforme ensuite en force psychique; enfin, tous sont à peu près d'accord pour admettre que lorsqu'elle est acquise, elle se manifeste sous l'action de la pensée ou de la volonté agissant ensemble ou séparément, même sans que nous en ayons conscience.

Il y a dans toutes ces théories une très large part de vérité, mais aucune ne la contient complètement. L'hygiène alimentaire joue certainement un rôle considérable dans la conservation de notre santé physique et morale; le fait de ne pas gaspiller maladroitement ses forces physiques dans les plaisirs sensuels trop souvent répétés joue également un rôle très important; par des exercices corporels intelligemment conduits, on développe les forces physiques, et la gymnastique respiratoire a certainement une grande importance ; mais, retenons bien ceci : Nous possédons tous l'influence personnelle, ou nous sommes tous disposés à l'acquérir ; elle est naturellement très développée chez ceux qui s'imposent et qui réussissent en tout ; tandis que chez certains

autres, elle n'existe qu'à l'état latent, plus ou moins préparée à être développée. Pour opérer ce développement, je dirai que tous les moyens physiques enseignés par l'hygiène sont bons, à la condition de développer en même temps le fonctionnement régulier de la pensée et d'exercer la volonté pour s'en rendre complètement maître.

Sachez que rien ne se perd, que rien n'est indifférent dans la vie et que nos pensées les plus simples en apparence influent sur nous et sur ceux qui nous entourent, et qu'elles contribuent dans une certaine mesure à notre bonheur ou à notre malheur.

Les pensées que nous émettons avec persistance s'attachent à nous, en attirent d'autres de même nature et forment autour de nous une sorte d'atmosphère, d'*aura* (mot latin qui signifie *souffle, vapeur subtile)*, plus ou moins dense, plus ou moins étendue, qui constitue un quelque chose de notre personnalité. De cette atmosphère, rayonne autour de nous des prolongements que l'on peut, comme le fait l'auteur du *Magnétisme personnel*, comparer à des courants électriques, ou mieux encore aux lignes de forces que l'on observe autour des aimants, comme le montre le fantôme magnétique, fig. 2 et 3. Ainsi, si nous émettons des pensées de bonté et de bienveillance, nous attirons du dehors des pensées analogues et nous gagnons en même temps la confiance et la sympathie de ceux qui sont bons et bienveillants; tandis que si nous ne pensons qu'à la persécution, à la haine, à la vengeance, à la jalousie, nous attirons des pensées de cette nature qui viennent en-



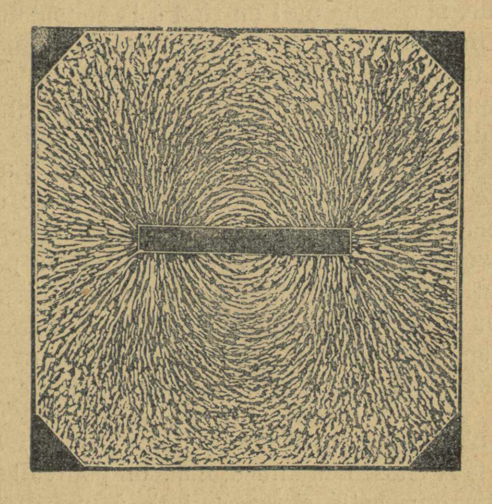


FIG. 2 ET 3. — FANTOME MAGNÉTIQUE

tretenir et même grossir notre *aura;* et, tout en éloignant de nous ceux qui peuvent nous être utiles, nous attirons les maniaques, les obsédés, les jaloux, les méchants, les rageurs, ce qui justifie amplement ce proverbe: *Qui se ressemble s'assemble.*

C'est ainsi que nous sommes sympathiques ou antipathiques, que nous nous rendons heureux ou malheureux, que nous faisons tourner la roue de la fortune pour ou contre nous; en un mot, que nous faisons notre propre destinée.

Demandez et vous recevrez, frappez et l'on vous ouvrira, nous dit l'Evangile; ces affirmations sont absolument exactes en ce sens : Mettez-vous dans les conditions exigées pour cela, c'est-à-dire croyez à la possibilité d'obtenir ce que vous demandez et veuillez l'obtenir comme une chose qui vous est due, vous pouvez avoir la certitude absolue que, si cela ne nuit en rien à la considération et à l'intérêt de vos semblables, vous obtiendrez, sinon tout ce que vous aurez demandé, du moins une quantité proportionnelle à la sincérité de votre demande et à la somme de volonté que vous aurez dépensée en vue de l'obtenir. Il n'y a pas d'autre difficulté que celle de *vouloir* avec énergie, persistance et persévérance.

La volonté, surtout lorsqu'elle est aidée par la foi, est la première des puissances; c'est la force la plus considérable que nous ayons à notre disposition, et c'est en elle que repose l'unique fondement des miracles et de la magie antique.

Ce n'est pas une volonté supérieure qui nous accorde la chose demandée; mais on pourrait ~~presque~~ dire que cette chose était là, à une certaine

distance, à la disposition de celui qui saurait la prendre. C'est ce qui explique l'efficacité réelle de la prière. Lorsque celle-ci est véritablement sincère, elle possède des propriétés suffisantes pour attirer sur le croyant une somme plus ou moins grande de consolations, de satisfaction et même d'avantages matériels. En effet, il paraît évident que lorsqu'un catholique prie avec ferveur saint Antoine de Padoue, par exemple, pour retrouver un objet perdu, très souvent il retrouve ~~immédiatement~~ cet objet, quand, selon toute probabilité, il ne l'aurait retrouvé qu'au bout d'un temps plus ou moins long. La théorie de ce phénomène est bien simple : ce n'est pas le personnage invoqué qui a exaucé la prière ; mais par sa foi, le croyant s'est mis dans les dispositions psychiques convenables pour attirer à lui les influences qui étaient susceptibles de guider utilement ses recherches.

Les guérisons dites miraculeuses de Lourdes et d'ailleurs s'expliquent de la même manière. Par le désir de guérir, par les émotions du voyage et surtout par la foi, les pèlerins se mettent dans les conditions voulues pour attirer à eux les influences, les forces, — les spirites diraient les fluides — qui sont susceptibles de déterminer la guérison; et sous l'empire de l'action physique exercée par l'immersion dans la piscine, une réaction assez violente se produit pour vaincre un mal qui restait invincible sous l'action des divers moyens que le médecin avait pu employer.

Il en est de même pour le plus grand nombre des effets spirites : le médium, aidé de la force, des fluides des assistants, attire à lui, du milieu

ambiant, tous les éléments qui sont nécessaires à la production des phénomènes.

Les sentiments, les qualités, les défauts, les passions, je dirai même toutes les propriétés physiques et morales que possèdent ou peuvent posséder les êtres vivants sont dans la nature sous une forme réelle, matérielle, presque palpable, et chacun y prend ou peut y prendre ce qu'il est susceptible d'assimiler. Connaissant les lois qui président aux manifestations de ces phénomènes de la vie psychique, on peut attirer à soi les bonnes choses et éloigner les mauvaises. Ce pouvoir est universel; il n'est pas limité à l'homme, car on l'observe dans l'instinct et dans la manière d'être des animaux. En descendant les degrés de l'échelle ontologique on le trouve à un degré très élevé chez les plantes, qui possèdent toutes des propriétés particulières à leur espèce. C'est par lui que la belladone puise l'atropine dans le milieu ambiant ; que le pavot somnifère y puise l'opium qui nous donne la morphine, chère à certains déséquilibrés ; ou mieux encore que certaines algues marines absorbent beaucoup de brome et d'iode, quoique ces corps ne se trouvent qu'en quantité infinitésimale dans l'eau de la mer. Si chaque plante considérée individuellement peut ainsi puiser dans le milieu où elle se trouve les principes qu'elle contient, c'est évidemment parce que ces principes y sont déjà, et que son organisation lui permet de les prendre à l'exclusion des autres.

Apprenons donc à faire au moins ce que font les végétaux, c'est-à-dire à puiser dans la nature les principes, les agents, les forces qui nous sont

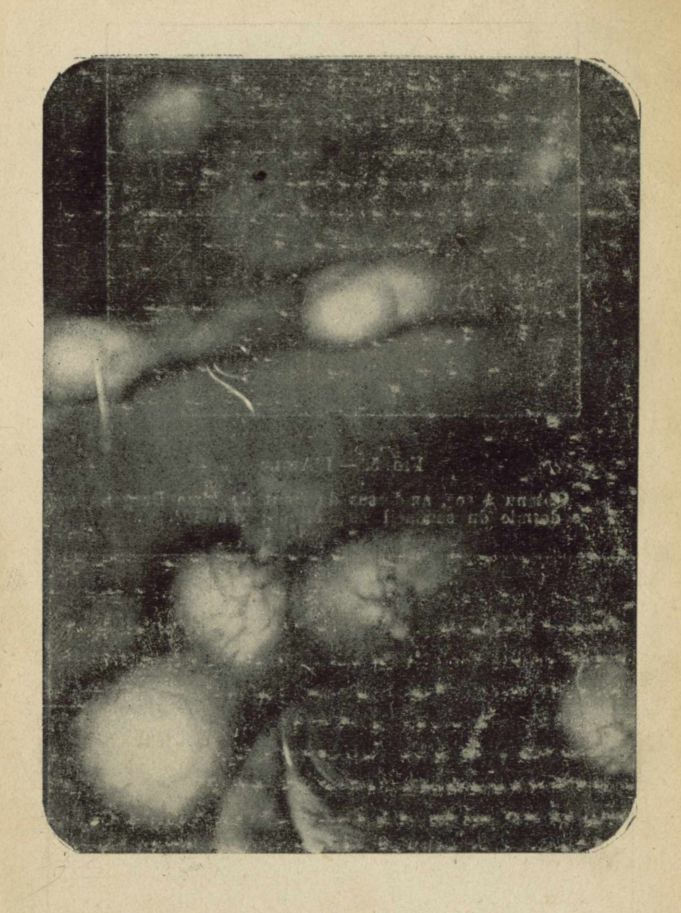


FIG. 4. — TÊTE D'OISEAU

Obtenue par la main gauche de M. Darget et la main droite de Mme Agulana, les doigts de chacun d'eux étant placés sur un grillage à un centimètre du bain révélateur; 12' de pose.

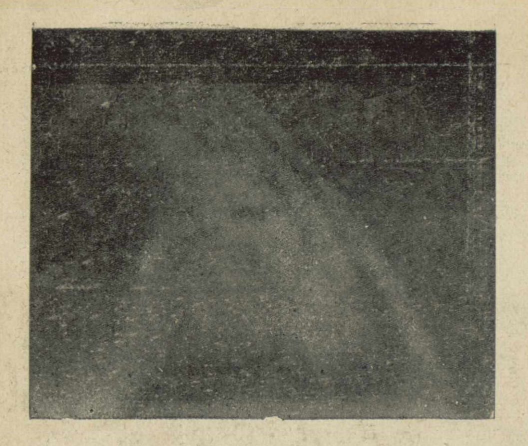


Fig. 5. — L'Aigle

Obtenu à sec, au-dessus du front de Mme Darget, endormie du sommeil magnétique; pose 10'.

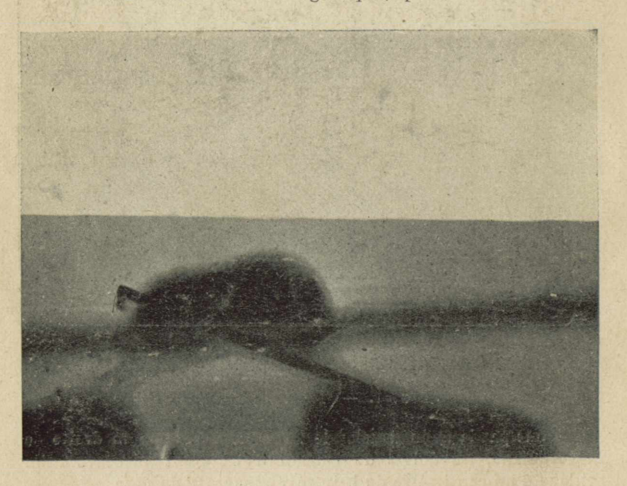


Fig. 6. — Une canne

Obtenue par le C[t] Darget, en regardant une plaque dans le bain révélateur et en posant ses doigts du côté verre, en voulant fortement reproduire l'image de sa canne qu'il avait préalablement regardée avec fixité.

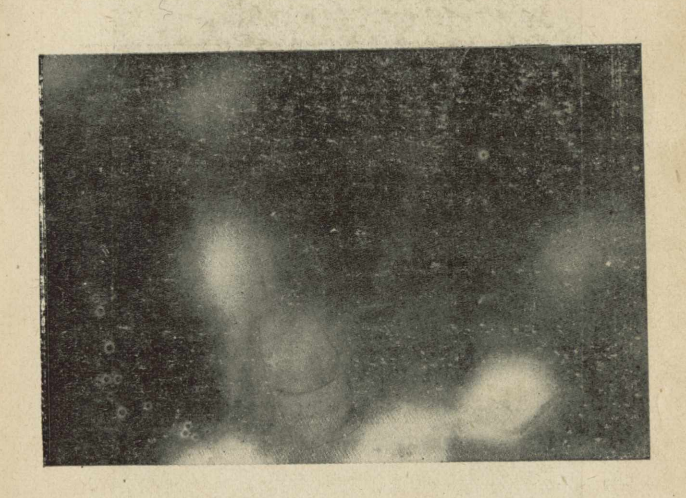


Fig. 7. — Une bouteille

Obtenue par le même, en pensant à une bouteille. En regardant la figure à l'envers on remarque à droite l'image d'une vieille femme avec une coiffe.

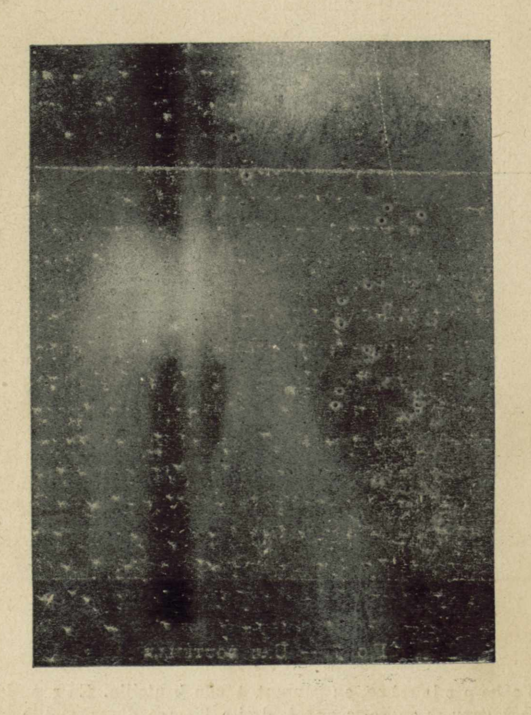


Fig. 8. — Une bouteille
Obtenue par le même, dans les mêmes conditions que la précédente

nécessaires pour assurer notre bonheur. Par des connaissances techniques relativement peu étendues, mais surtout par la culture, le développement et l'accroissement de nos facultés mentales, nous pouvons tous y parvenir à un degré plus ou moins élevé. C'est ce que je vais tâcher de vous démontrer. Pour y parvenir, je prendrai pour base cette affirmation de Prentice Mulford : *Les Pensées sont des choses.* Je ne ferai que peu de théorie, car j'attache plus d'importance aux faits; et dans tous les cas, je prendrai les meilleurs procédés d'éducation partout où je les trouverai.

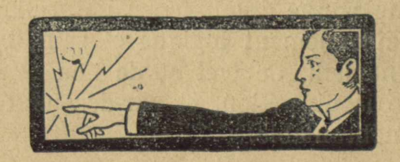
On dit toujours à ceux qui sont affligés : *ne pensez pas à vos maux; si vous êtes tristes, pensez à la gaieté*; mais on ne leur dit rien de ce qu'ils doivent faire pour cela. Je vous le dirai. J'expliquerai comment on peut remplacer les pensées sombres, désespérantes et nuisibles qui dépriment, par des pensées riantes et gaies qui apportent l'espérance vivifiante, le courage et la force permettant de vaincre les obstacles qui s'opposent à la réussite et au bonheur de chacun.

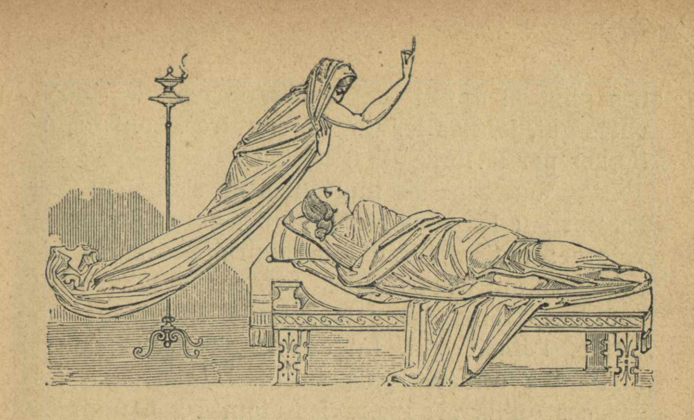
Ayez la certitude absolue que cette étude vous servira à améliorer votre situation dans une large mesure; mais sachez aussi que pour que la puissance personnelle atteigne un degré très élevé il faut une bonne intelligence naturelle guidée par un raisonnement logique et sain, beaucoup de discernement, de tact et de bon sens; de la bonté, de la discrétion, et par-dessus tout une volonté inébranlable.

Quelques mots encore pour terminer cette introduction. Soyez bien persuadés que la pensée,

même sans le secours de la volonté, modifie tout ce qui nous entoure, qu'elle donne aux choses des qualités nouvelles qui s'ajoutent à celles qu'elles possèdent en propre; qu'avec le secours de la volonté, *elle crée réellement*, non pas des images, mais des agents, des forces, des corps même possédant les propriétés physiques et chimiques des corps matériels, corps qui agissent, se meuvent et sont susceptibles de communiquer le ton de leurs mouvements, ainsi que leurs qualités propres, aux êtres et aux choses placés dans la sphère de leur action.

Si les pensées et les différents états de l'âme existent réellement au point de vue matériel, on doit pouvoir les photographier. En effet, cet enregistrement sur la plaque photographique est non seulement possible, mais il est certain. Le docteur Baraduc (V. *L'Âme humaine*, ses Mouvements, ses Lumières et l'Iconographie de l'Invisible fluidique, 1896; *Les Vibrations de la Vitalité humaine*, 1904) et le commandant Darget en ont obtenu de remarquables spécimens. Les clichés des 5 figures 4, 5, 6, 7 et 8 ont été obtenus par ce dernier, lorsqu'il était chef d'escadron au 2e régiment de cuirassiers en garnison à Tours.





II

CONSTITUTION DE LA MATIÈRE

Comment la Matière est constituée. — Les Plans de la nature. — Les Corps de l'Homme. — Les Corps dans les règnes du plan physique. — Notre Immortalité.

Pour bien faire comprendre comment les pensées peuvent être considérées comme des choses, c'est-à-dire comme des objets matériels, je suis obligé d'entrer dans certaines considérations relatives à la constitution de la matière, aux plans de la nature et aux différents corps de l'homme.

Comment la matière est constituée. — La matière est formée de particules infiniment petites, insécables, indivisibles, indestructibles, que l'on nomme des *atomes* (de deux mots grecs, *a* privatif, et *temnô*, couper, voulant dire *que l'on ne peut couper ou diviser davantage).*

Les atomes s'orientent et se groupent en nom-

bre plus ou moins grand pour former des molécules qui, jointes les unes aux autres, sont maintenues par la force de cohésion.

Les atômes et les molécules ne s'ajustent pas les uns sur les autres comme des cubes de même volume; mais ils sont au contraire séparés les uns des autres par des espaces relativement énormes, dans lesquels circule librement un fluide, *l'éther*, qui, lui aussi, n'est que de la matière à un état plus subtil. Libres dans les espaces qu'ils occupent, les atomes sont animés d'un mouvement qui leur est propre, mouvement vibratoire extrêmement rapide, qui est constamment modifié par les mouvements différents qui leur arrivent du dehors.

Si l'atome, que nous pouvons appeler *l'atome chimique* représente la matière à son dernier degré de divisibilité par les moyens dont nous disposons, tout indique qu'il n'est pas un atome dans le sens étymologique du mot, et qu'il est réellement divisible par des moyens plus puissants. Quelques chimistes hardis, parmi lesquels je citerai M. Jollivet Castelot, l'auteur de *La Vie et l'Ame de la Matière*, affirment qu'il est formé par l'agglomération de particules d'éther qui, par leur nombre, leur groupement, leur orientation et leur mode de mouvement, constituent les atomes des différents corps avec les propriétés physiques et chimiques que nous connaissons à chacun d'eux. L'éther serait ainsi considéré comme le véritable atome, *l'atome principe*, le protoplasma de la matière solide, liquide ou gazeuse qui tombe sous nos sens.

On cherche maintenant à tout unifier. Si les

physiciens ont déjà établi et démontré l'unité des forces physiques, les chimistes qui raisonnent comme Jollivet Castelot, cherchent à faire admettre l'unité de la matière.

Les occultistes et les théosophes considèrent *l'éther* comme un quatrième état de la matière venant s'ajouter aux trois états *solide*, *liquide et gazeux* que nous connaissons. Ils pensent aussi que la matière telle que nous pouvons la connaître sous ces quatre états, est divisible à l'infini. Dans son remarquable ouvrage sur *l'Homme visible et invisible*, Leadbeater s'exprime ainsi à ce sujet :

« ...Ce que nous appelons, dit-il, un atome d'oxygène ou d'hydrogène, n'est point le degré ultime et de fait, point un atome du tout, mais une molécule qui, sous certaines conditions, peut être brisée en atomes. En répétant ce processus de séparation on arrive éventuellement à un nombre infini d'atomes physiques définis qui sont tous semblables; il y a donc une substance à la base de toutes les substances, et des combinaisons diverses de ces atomes ultimes, nous donnent ce que la chimie appelle des atomes d'oxygène ou d'hydrogène, d'or ou d'argent, de lithium ou de platine, etc...

« Ces atomes, cependant, ne sont atomes ultimes qu'au seul point de vue de notre plan physique; c'est-à-dire qu'il y a des méthodes par lesquelles ils peuvent être subdivisés; mais lorsqu'ils sont brisés ainsi, ils nous donnent une matière appartenant à une région différente de la nature,... matière qui n'est plus expansive ou contractile à quelque degré de chaleur ou de

froid que nous la soumettions. Cette matière subtile n'est point simple non plus, mais complexe; et nous trouvons qu'elle existe aussi dans une série d'états à elle propres, correspondant à peu près aux états de la matière physique que nous appelons solides, liquides, gaz ou éthers. En continuant, plus avant, notre processus de subdivision nous arrivons à un autre atome,... l'atome de cette région de la nature que les occultistes ont appelé le Monde astral.

« Le processus peut être répété encore : car, en subdivisant cet atome astral nous nous trouvons en présence d'un autre monde plus élevé et plus subtil, quoique toujours matériel. Une fois de plus nous trouvons de la matière existant dans des conditions bien définies et à des états différents correspondant à ce niveau très élevé; le résultat final, c'est que nos investigations nous conduisent une fois de plus à un atome... l'atome de cette troisième grande région de la nature que la Théosophie appelle le Monde mental. Autant que nous pouvons le savoir, il n'y a pas de limite réelle que pour nos capacités d'observation. Nous en avons assez, cependant, pour être certains de l'existence d'un nombre considérable de régions différentes, chacune étant, dans un certain sens, un monde en lui-même, et, dans un sens autre et plus large, nous voyons que toutes ces régions forment les parties d'un tout prodigieux. »

Les Plans de la Nature. — Les mêmes théosophes désignent ces régions sous le nom de *mon-*

des ou de *plans*. Dans le langage courant, on a tendance à les placer les uns au-dessus des autres, suivant la densité de la matière qui les compose. Dans la réalité, il n'en est pas ainsi.

«...Il ne faut pas s'imaginer, continue Leadbeater, qu'ils sont superposés comme les tablettes d'une bibliothèque, mais plutôt qu'ils remplissent tous le même espace, s'interpénétrant les uns les autres.

« Il est un fait bien reconnu dans la science, que, même dans les substances les plus denses, jamais deux atomes ne se touchent, chaque atome a toujours son champ d'action et de vibration, chaque molécule, à son tour, possède un champ encore plus grand; de sorte qu'il y a toujours de l'espace entre ces atomes ou ces molécules, et cela dans toute circonstance possible, chaque atome physique est baigné dans une mer astrale,... une mer de matière astrale, qui l'environne et remplit tous les interstices de cette matière physique. Il est universellement reconnu que l'éther interpénètre toutes les substances connues, le solide le plus dense comme le gaz le plus raréfié ; et comme il se meut, en toute liberté, entre les particules de la matière la plus dense, de même la matière astrale l'interpénètre à son tour et se meut, en toute liberté, parmi ses particules. La matière mentale, à son tour, interpénètre l'astrale dans les mêmes conditions. Ces différentes régions de la nature ne sont donc, en aucun cas, séparées dans l'espace, elles existent tout autour et auprès de nous, de sorte que, pour les voir ou les étudier, il n'est point nécessaire de nous mouvoir dans l'espace ; il suffit d'éveiller en nous-mêmes

BIBLIOTHÈQUE SAINTE GENEVIÈVE

les sens au moyen desquels elles peuvent être perçues. »

Pour expliquer comment plusieurs formes de la matière ainsi considérée selon son degré de division ou de ténuité, peuvent occuper le même espace, je vais faire une comparaison qui fera très bien comprendre ce phénomène.

Supposons une cavité quelconque remplie de pierres. Ces pierres vont nous représenter la matière à ses divers états; mais elles n'occupent pas toute la place qui leur est réservée; il reste entre elles des interstices qui peuvent être comblés par du sable. Ce sable nous représente ici la matière astrale pénétrant la matière physique. Les grains de sable laissent entre eux des interstices qui peuvent être comblés par de l'eau, et l'eau nous représentera ici la matière mentale pénétrant la matière astrale. L'eau laisse encore entre ses molécules des espaces qui peuvent être comblés par des gaz, ce qui fait comprendre que la matière mentale peut à son tour être pénétrée par de la matière à état plus subtil encore.

Les Corps de l'Homme. — Il est évident que l'homme n'est pas uniquement constitué par le corps qui tombe directement sous nos sens. La religion chrétienne, d'ailleurs comme les grandes religions qui se partagent la croyance des humains, affirme que nous sommes composés de deux corps, l'un matériel que nous voyons, l'autre immatériel ou spirituel que nous ne voyons pas. Les philosophes spiritualistes nous en enseignent à peu près autant, et la philosophie classique, qui ne veut rien admettre que ce qui tombe directe-

ment sous les sens, est obligée, pour expliquer les phénomènes de la vie psychique, d'accorder à la matière des propriétés qui ne lui appartiennent certainement pas, comme celles de penser, de juger et de vouloir.

Les théosophes de l'Inde ont atteint, depuis des milliers d'années, dans le domaine des pouvoirs psychiques, des hauteurs que nous sommes fort loin d'atteindre. Ils affirment que l'homme peut arriver à ce que nous pouvons appeler *la perfection;* et que lorsqu'il y est parvenu, il possède ou a possédé sept corps correspondant aux différents plans de la nature sur lesquels il s'est successivement élevé. Pour ne pas effrayer notre imagination à la pensée d'une pareille étude que nous serions certainement incapables de faire, restons avec les occultistes et les théosophes occidentaux. Ceux-ci admettent l'existence de trois corps, qui, chez l'homme arrivé au développement moyen de l'intelligence telle que nous le comprenons, constituent ses véhicules, c'est-à-dire ses moyens de locomotion sur chacun des plans correspondant à la matière dont ils sont formés.

Au *Corps physique*, évidemment formé de la matière que nous connaissons, appartiennent des fonctions comme la digestion, l'assimilation, la locomotion et les divers phénomènes que les moins intelligents d'entre nous peuvent constater, car ils tombent directement sous nos sens : ce sont les *phénomènes physiologiques*.

Les deux autres corps, plus subtils, vont se partager les fonctions que les philosophes considèrent comme des facultés de l'âme.

Le corps astral est le péresprit des spirites,

l'âme sensitive des anciens philosophes. Composé avec la matière du plan astral, il sert en quelque sorte de moyen d'union entre le corps physique et le corps mental. C'est en lui que se produisent l'imagination, la sensibilité, la douleur, les émotions, les désirs, les passions et les jouissances d'un ordre peu élevé. Chez les animaux, il est le siège des instincts. C'est par son intermédiaire que se produisent les phénomènes si longtemps contestés de la télépathie, des apparitions et des visions que nous avons en songe. Lorsque nous dormons, nous ne vivons que par le corps astral qui se meut en toute liberté sur ce plan.

Le *corps mental*, formé de la matière de ce plan, est le siège de l'intelligence, de la pensée et de la volonté. C'est le *moi pensant*, l'âme des philosophes (*anima* des latins, *psyché* des grecs), dans lequel se produisent tous les phénomènes de la conscience. Le jugement, le raisonnement, les résolutions, les délibérations, font partie de son domaine. A l'état de développement que nous pouvons apprécier, c'est le principe supérieur qui gouverne toutes nos fonctions, qui préside à toutes nos actions.

Les corps astral et mental possèdent des sens correspondant à ceux qui nous mettent en communication directe avec les agents physiques, avec cette différence, qu'ils sont considérablement plus puissants.

Ces corps représentent trois organismes distincts qui sont réglés l'un sur l'autre, de telle façon qu'une impression perçue par l'un est immédiatement transmise aux autres. On pourrait comparer cette transmission à la suivante : si l'on

tire vigoureusement un son d'une harpe, les instruments semblables placés dans le voisinage rendent chacun la note que l'on a tirée de la harpe, s'ils sont accordés au même ton que celle-ci. Le physique, l'astral et le mental représentent ici des octaves de plus en plus élevés, de telle manière que l'ensemble des notes pouvant être données par le physique forment un octave quelconque. Le même ensemble de notes constitue dans l'astral un octave supérieur, et le même ensemble constitue dans le mental un octave plus élevé encore.

L'être physique est dirigé par l'astral et par le mental.

En principe, il est soumis à l'astral pendant le sommeil et au mental pendant la veille. Mais comme le gouvernement de cette dernière partie de notre existence est plus compliqué, plus difficile que la première, le mental a besoin de s'adjoindre l'astral pour l'aider dans une certaine mesure.

Nous nous rendons souvent fort bien compte qu'il y a en nous deux individus qui commandent, deux chefs qui n'ont pas la même autorité, qui ne pensent pas de la même manière, qui ne sont pas toujours d'accord, qui discutent, luttent même parfois l'un contre l'autre ; et, finalement, que c'est le plus fort qui décide. Ces deux chefs sont là comme le directeur et le sous-directeur d'un grand établissement ; ce sont précisément l'être mental et l'être astral, dont les aptitudes sont loin d'être les mêmes.

Lorsque nous accomplissons un acte que notre raison réprouve, comme de satisfaire une passion

quelconque, nous nous rendons bien compte de cette dualité intérieure. Le besoin de cette satisfaction prend naissance dans l'astral qui le désire: et le mental, malgré le raisonnement qu'il y oppose, est impuissant à en empêcher l'exécution. Les fous, les obsédés et tous ceux qui obéissent à des impulsions plus ou moins irrésistibles, sont presque exclusivement gouvernés par l'astral, car le mental, qui règne en souverain chez l'homme fort et maître de ses actions, a chez ceux-là, perdu son autorité plus ou moins complètement.

Ces deux individus sont maintenant bien connus en psychologie, du moins par leurs fonctions. L'être mental constitue l'être actif dans lequel réside la *conscience*, le *moi-pensant;* l'astral est l'être passif, le subjectif, qui est le siège de la *conscience inférieure*, de la *subconscience*, du *moi-inférieur*. C'est sur ce dernier que la suggestion, chère aux hypnotiseurs, exerce son empire.

Dans son *Traité méthodique de Science occulte*, Papus emploie un symbolisme fort simple pour faire comprendre le rôle de chacun des trois éléments qui composent l'être humain. Il représente celui-ci par une voiture attelée. La voiture inerte par elle-même représente le corps physique, le le cheval qui traîne la voiture est l'image de l'astral et le cocher qui conduit le cheval représente l'âme, c'est-à-dire le mental.

Le cheval (l'astral) marchant à une bonne allure, sous la direction du cocher (le mental), traîne la voiture (le corps physique). La régularité de la marche fig. 9 représente les manifestations ordinaires de notre vie raisonnable.

L'astral est le siège des passions, et lorsque celles-ci s'éveillent, le mental est souvent impuis-

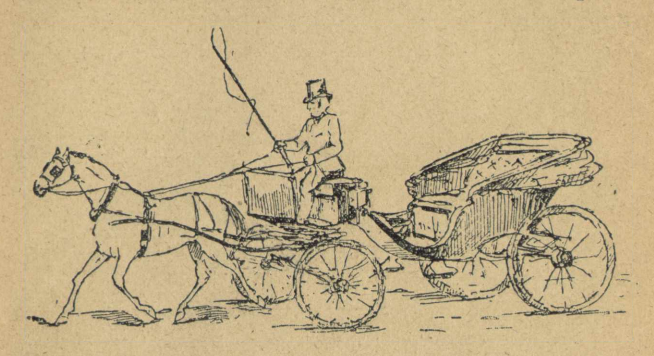


Fig. 9. — La voiture attelée.

sant à les maîtriser. Cet état est représenté par le cheval qui s'emporte, entraînant dans sa course la voiture et le cocher qui ne peut s'y oppo-ser, fig. 10.

Pendant le sommeil la voiture est presque abandonnée, car le cheval, qui est dételé, n'est

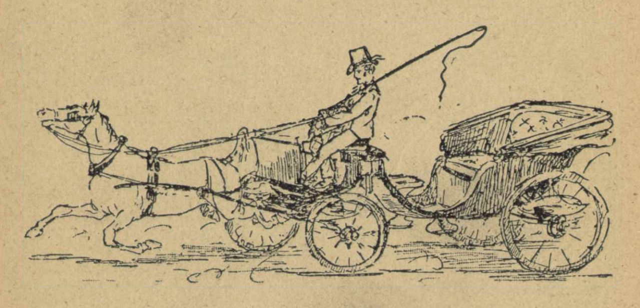


Fig. 10. — Le cheval s'emporte.

presque plus sous la domination du cocher, fig 11. Dans cet état de liberté apparente, une autre vo-

lonté que celle du cocher peut s'emparer du cheval et le diriger. C'est ce qui se passe dans la suggestion.

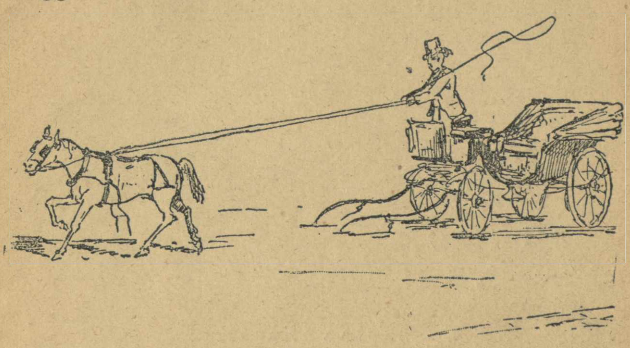


Fig. 11. — Le sommeil

L'homme est sur le point de mourir. Le cocher sommeille sur son siège, le cheval dételé n'est plus en rapport avec la voiture que par les

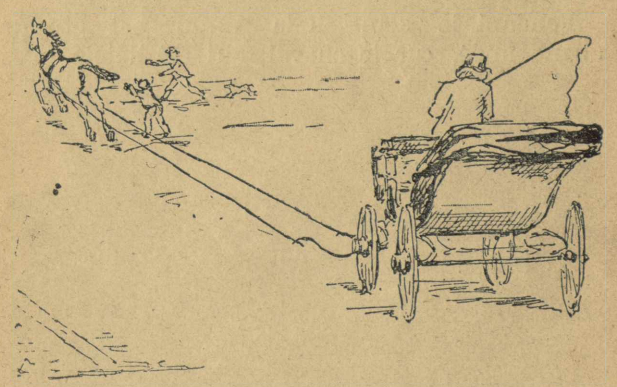


Fig. 12. — Les approches de la mort

guides qui s'allongent et menacent de se rompre, fig 12.

Le cheval devient libre ; puis le cocher le rattrape, monte en croupe et le conduit sur un autre plan, abandonnant la voiture qui est brisée, fig. 13: c'est *la mort.*

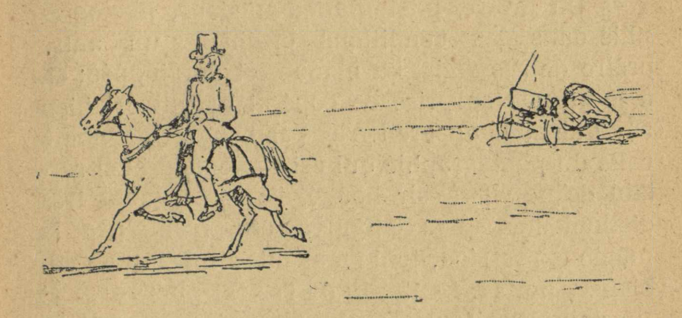


Fig. 13. — La voiture brisée, c'est la mort physique.

L'astral est généralement invisible pour nous dans l'état ordinaire : néanmoins, dans l'obscurité, certaines personnes impressionnables, dans les expériences d'extériorisation poussées jusqu'au dédoublement, peuvent distinguer une forme plus ou moins nette, flottante, vaporeuse, qui se déplace autour du sujet et qui peut s'en aller au loin, tout en étant reliée à celui-ci par un cordon de matière astrale également vaporeuse, partant de la région ombilicale.

Malgré sa subtilité, l'astral peut parfois être photographié. Le colonel de Rochas, en photographiant un sujet extériorisé a obtenu une forme rudimentaire. Un point très brillant est venu sur la plaque ; il a cherché le point correspondant sur le corps du sujet et a observé qu'il correspondait à un point hystérogène dont l'expérimen-

tateur et le sujet ne soupçonnaient pas l'existence. Des photographies très nettes ont été obtenues ; les plus remarquables que je connaisse l'ont été dans les circonstances suivantes :

— Un prêtre, photographe amateur, photographie dans les conditions ordinaires un autre prêtre de ses amis. La plaque est développée: et, à la grande surprise de l'opérateur qui est bien sûr que son appareil n'a pas bougé, comme à celle du photographié, qui est également bien certain de ne pas avoir bougé, ils remarquent très distinctement deux figures qui n'ont pas la même expression, tout en ayant la même ressemblance, fig. 14. La figure de l'astral plus basse et un peu à droite de la figure physique, paraît affaissée avec l'expression de l'homme duquel on dit : « je lui parlais, mais il ne m'écoutait pas, il paraissait absent. »

Le prêtre photographe montra cette plaque aux amateurs les plus experts de Tours, qui n'ont su donner d'autre explication que celle du changement de place soit de l'appareil, soit du sujet au moment de l'opération, quoique cette explication ne les satisfaisait pas complètement. Présentée au commandant Darget, cité à la fin du chapitre précédent, celui-ci reconnut l'image bien évidente du corps astral du prêtre extériorisé au moment de l'opération.

— M. Darget voulut se rendre compte si, dans certaines circonstances, le fluide magnétique ne pourrait pas être photographié.

Pour cela, il pria M. Pinard, magnétiseur à Tours, de vouloir bien, avec ses deux fillettes, se mettre à sa disposition. M. Pinard accepta. Il



Fig. 14. — Corps astral d'un prêtre



FIG. 15. — CORPS ASTRAL DE MLLES PINARD

magnétisa ses filles pendant quelques minutes, comme s'il avait magnétisé des malades pour les guérir, et M. Darget photographia plusieurs fois le magnétiseur avec ses jeunes sujets. Sur plusieurs plaques, une traînée lumineuse montre la réalité du fluide. Mais, sur l'une d'elles, fig. 15 il remarqua, à sa grande surprise, que les deux fillettes étaient extériorisées, comme le prêtre de la figure précédente. Et M. Darget est absolument certain que les fillettes, pas plus que l'appareil, n'ont bougé pendant l'opération. En examinant l'image, on peut d'ailleurs se rendre compte que s'il y avait eu changement de place, les figures ne seraient pas venues de la même manière.

Les Corps dans les règnes du Plan physique. Certains savants hardis, pensant comme les occultistes et les théosophes, affirment que la vie est partout dans la nature; autrement dit, que la matière, généralement considérée comme inanimée, vit réellement. Des expériences méthodiques faites à Naples, il y a une dizaine d'années, par le professeur von Schrön semblent le démontrer, Dans *la Vie et l'Ame de la Matière*, Jollivet-Castelot appuie cette idée par des observations et des remarques fort judicieuses. D'autre part, l'étude approfondie du magnétisme nous montre que l'agent magnétique se trouve dans tous les corps, même dans ceux que l'on considère comme des corps bruts, et que partout il est soumis aux mêmes lois (V. ma *Physique magnétique).*

Si les corps bruts présentent des traces d'*animation*, ils doivent posséder un corps astral rudimentaire uni à leur corps purement physique; les plantes doivent en posséder un plus développé, et les animaux, en dehors d'un corps astral presque entièrement développé, doivent avoir un corps mental à l'état rudimentaire.

Les théosophes ne considèrent pas ces affirmations comme des hypothèses, mais comme des vérités. Dans une figure schématique très bien comprise, Leadbeater fait en quelque sorte toucher du doigt le développement de chacun des corps d'un individu *d'évolution moyenne* pris dans chaque règne du plan physique.

La figure 16, réduite et simplifiée, d'après celle de Leadbeater, suffit pour les besoins de cette démonstration.

Le minéral est représenté par un rectangle peu élevé placé dans la partie inférieure du plan physique. Ce rectange est surmonté d'un triangle dont le sommet pénètre dans la partie inférieure du plan astral. C'est l'indice des premiers désirs du minéral, et comme la première manifestation de sa conscience.

Les mots *désir* et *conscience* appliqués aux propriétés des minéraux, n'ont certainement rien d'exagéré malgré les apparences, car on peut les considérer comme synonymes d'*affinité;* on pourrait même dire que dans certaines circonstances déterminées, ils montrent de la *sympathie* ou de l'*antipathie* les uns pour les autres.

Exposés à certains contacts, les corps composés se décomposent pour en former d'autres; un de leurs éléments constitutifs abandonne ceux

avec lesquels il est combiné, prend sa liberté et se combine avec d'autres; et ces actions sont parfois si rapides, si violentes, si soudaines qu'elles sont presque instantanées. En voici des exemples :

Si on jette de la limaille de zinc dans de l'acide chlorhydrique — qui est une combinaison de chlore et d'hydrogène — le chlore abandonne l'hydrogène qui est mis en liberté et se combine avec le zinc pour former du chlorure de zinc. Ce procédé constitue une des méthodes les plus pratiques pour la fabrication de l'hydrogène.

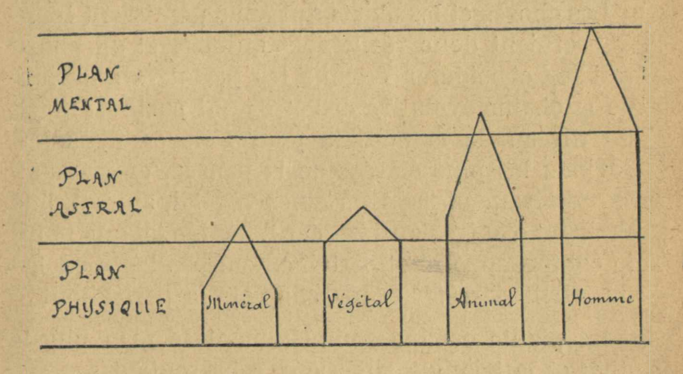


Fig. 16. — Les Plans de la Nature

Si on jette dans l'eau — composé d'oxygène et d'hydrogène — un fragment de sodium, on constate que l'oxygène préfère ce métal à l'hydrogène, car celui-ci est rapidement mis en liberté, tandis que le premier se combine avec le métal pour former un oxyde hydraté de sodium.

Si on observe des attractions violentes, on peut observer des répulsions insurmontables. Ainsi,

certains corps ne se combinent jamais entre eux, quels que soient les moyens que l'on puisse employer pour cela. On n'obtient pas d'acétate de soufre, car on n'est pas encore parvenu à combiner ce métalloïde avec l'acide acétique.

La préférence, l'attraction et la répulsion, on pourrait même dire la sympathie et l'antipathie, l'amour et la haine que les individus du règne minéral ont les uns pour les autres constituent bien des manifestations d'une sorte de désir, et comme le premier rudiment de l'intelligence.

Les choses et les objets qui nous paraissent inertes seraient donc réellement animés, et on pourrait les considérer comme les premiers anneaux de la chaîne évolutive des êtres qui partirait ainsi du niveau de la matière pour s'élever dans les régions les plus élevées de la pensée, en passant successivement par les règnes végétal, animal, humain, et d'autres encore, car l'homme tel que nous le comprenons n'est certainement pas l'être en lequel doit s'arrêter la marche vers la perfection.

La plante occupe complètement le plan physique; et le triangle supérieur représentant ses désirs, ses aspirations, tient dans le plan astral, une place sensiblement plus grande que le minéral.

L'animal est complètement formé dans la partie inférieure du plan astral, et le triangle, très élevé, pénètre dans le plan mental. Son corps astral est presque aussi développé que celui de l'homme et son mental commence à se développer.

L'homme est complètement développé dans la partie inférieure du plan mental et le triangle atteint

la partie supérieure de ce plan. On peut supposer qu'en continuant à s'élever, il peut pénétrer dans le plan supérieur et prendre peu à peu un quatrième corps composé de matière plus subtile que celle que nous connaissons, corps par lequel il acquerrait de nouvelles qualités, une augmentation de ses facultés actuelles et très probablement des facultés nouvelles.

Maintenant, autant pour ne pas trop abandonner le langage courant que pour simplifier les descriptions que j'ai à faire, je considérerai le plus souvent comme à peu près synonymes les expressions de *facultés de l'esprit*, *facultés psychiques*, *mentales*, *morales*, *intellectuelles* et autres expressions analogues pour désigner les qualités ou les facultés qui appartiennent à la vie astrale et à la vie mentale.

Notre Immortalité. — J'avais pensé d'abord ne pas toucher à cette question qui effraie bon nombre de philosophes enseignant ou admettant les décevantes théories matérialistes ; mais la survivance au delà du tombeau étant supposée partout, ce livre n'aurait pas été complet sans une affirmation que l'on n'aurait trouvée nulle part. C'est pour cela que, revenant sur ma première intention, je vais en dire quelques mots.

Notre vie actuelle n'est qu'un chaînon de l'immortalité, et *la mort*, telle qu'on la conçoit généralement, n'est qu'un changement d'état; c'est la fin de la vie physique, et nullement celle de la vie mentale, qui est indestructible. Le corps

qui meurt, c'est le vêtement de l'âme. Dans une mort violente, suite d'accident, par exemple, il est brusquement déchiré ; tandis que lorsque nous arrivons au dernier degré de la décrépitude, il est usé et ne peut plus servir.

Ce que l'on considère généralement comme notre existence actuelle est la continuation d'existences antérieures qui se continueront et devront se continuer toujours, dans des conditions d'autant meilleures que nous ferons davantage pour les obtenir.

L'esprit meut la matière ; c'est une affirmation presque aussi ancienne que le monde civilisé. Nous évoluons. Cette évolution se fait dans notre passage à travers la matière physique, et notre origine remonte aux temps géologiques primitifs, à l'époque où la matière s'est affirmée sous ses trois états : solide, liquide, gazeux, que nous connaissons. Là, placés sur les premiers degrés de l'interminable échelle ontologique, nous nous sommes lentement élevés à travers les divers individus du règne végétal, puis du règne animal, pour arriver à la hauteur où chacun de nous se trouve en ce moment.

Ce que l'on appelle le hasard de la naissance, qui semble donner le prestige, la fortune, le bonheur, n'existe pas, car la nature souverainement juste ne le serait pas si elle avait des préférences pour quelques-uns. Par des lois d'attraction et d'affinité inconnues dans leur essence, mais faciles à déterminer dans leurs grandes lignes, nous renaissons dans des conditions analogues à celles que nous avons quittées précédemment et, une fois encore, nous supportons les conséquences de nos fautes, comme nous jouis-

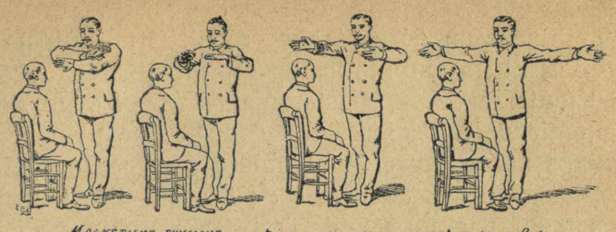
sons du bénéfice des progrès que nous avons su accomplir.

D'infimes, de méchants ou de malheureux que nous étions, nous nous élevons en devenant meilleurs; et tous, au bout d'un temps plus ou moins long, nous devons parvenir au bonheur. Mais, là comme ailleurs, tous n'y arriveront pas en même temps; ce sont, bien entendu, ceux qui feront le plus et le mieux qui y parviendront les premiers.

Aucune de nos pensées, aucune de nos actions n'est perdue. Si nous agissons mal, nous sommes affectés d'une façon douloureuse ou désagréable; tandis qu'en agissant bien, nous sommes agréablement affectés. Dans le premier cas, nous restons à peu près stationnaires, tandis que dans le second nous nous élevons.

Nous ne travaillons pas seulement pour être heureux dans une autre vie, comme nous l'affirme la morale religieuse; mais nous en profitons très largement dans celle-ci, car nous recevons presque toujours, dans un délai très court, la plus grande partie de ce que l'on pourrait appeler la punition ou la récompense de nos actions.

Pour se diriger dans ce labyrinthe de la vie plein d'écueils et d'obstacles, et arriver plus rapidement au but, le plus grand nombre d'entre nous ont besoin d'être dirigés. Ceux qui connaissent le chemin mieux que les autres peuvent naturellement leur servir de guides. J'espère y contribuer dans une large mesure en mettant ce livre entre les mains de ceux qui, enfoncés dans le bourbier du malheur, s'attardent trop longtemps sur la route de l'avenir.



MAGNÉTISME PHYSIQUE — Décomposition d'une passe transversale

III

L'HOMME MAGNÉTIQUE ET L'HOMME NON MAGNÉTIQUE

Traits caractéristiques de chacun d'eux

L'homme robuste, gai, bien équilibré, conscient de sa force et du rôle important qu'il joue dans l'humanité ne ressemble en rien au pauvre lypémanique constamment en proie à la plus sombre tristesse et redoutant sans cesse des malheurs qui n'auront peut-être pas le temps de lui arriver. C'est que notre état physique et notre état moral sont solidaires l'un de l'autre et que si l'un est sérieusement affecté, l'autre souffre toujours plus ou moins. La force silencieuse de la pensée agissant constamment dans le même sens façonne notre corps, burine nos traits, dirige nos manières, assure nos gestes et règle notre démarche. En imprimant à tout notre être physique une série de mouvements correspondant à ceux de notre état mental, elle nous rend agréables, attractifs et sym-

pathiques ou désagréables, répulsifs et antipathiques; et les empreintes de ces qualités et de ces défauts se voient constamment sur notre physionomie, dans nos manières, dans notre contenance, dans notre allure, tout autant que ces qualités elles-mêmes se sentent, car elles sont directement perçues par un sens de l'esprit dont nous ne faisons que soupçonner l'existence.

S'il en est ainsi, on peut donc définir à l'avance le type de l'homme attractif dont la personnalité magnétique est développée à un certain degré, et Turnbull nous trace ainsi qu'il suit dans son *Cours de Magnétisme personnel* les traits caractéristiques de chacun d'eux; voyons d'abord l'homme magnétique :

L'Homme magnétique. — « Quand vous vous trouvez en compagnie de l'homme consciemment magnétique, le premier effet qu'il vous fait est celui d'être au repos : il n'est point nerveux, il ne s'agite pas. Vous éprouvez ensuite le sentiment qu'il a, dans lui, une force en réserve quelque part, une force dont vous ne pouvez pas fixer l'endroit. Elle ne se trouve pas précisément dans son regard, ni dans ses manières, ni dans son parler, ni dans ses actions; mais elle est là, elle existe et semble faire partie de lui. Voilà exactement le fait : c'est *une partie de lui*, et quelques minutes auparavant, tout singulier que cela vous paraisse, c'était dans une petite mesure *une partie de vous !* Un peu de cette force d'attraction qu'il montre et dont vous

êtes conscient est allé de vous à lui sans que vous le sachiez...

« Examinons l'homme d'un peu plus près afin de connaître le secret de la fascination qu'il exerce sur vous. Observez d'abord son regard. Ses yeux vous dominent quoiqu'il ne vous regarde pas fixement. Il ne regarde pas dans vos yeux ni dans l'un plutôt que dans l'autre : il regarde juste entre les deux, là où votre nez prend sa racine. Son regard semble vous percer avec intention — un regard fixe et pénétrant, mais dans lequel il n'y a rien de désagréable. Vous sentez qu'il n'est pas, qu'il ne peut pas être impertinent. Remarquez également qu'il ne vous regarde pas ainsi quand vous parlez : il attend votre communication, puis il vous envoie la sienne. Quand il parle, il vous regarde de cette manière déterminée, dominatrice et cependant bienveillante, mais il ne se fait pas valoir...

« Il vous écoute avec politesse; mais vous recevez l'impression d'une volonté inflexible, vous percevez une puissance dans lui. C'est l'homme qui doit être obéi; en un mot, l'impression qu'il vous laisse est celle de quelqu'un qui *sait exactement ce qu'il veut et qui n'est pas pressé parce qu'il est certain de l'obtenir...* Voilà donc pourquoi il est si calme, si assuré! Le savoir est une Force et il sait que son état dépend des Lois de la Cause et de l'Effet.

« Analysons sa conversation. Vous a-t-il appris quelque chose ? Très peu, et rien qu'on puisse considérer comme vain ou prétentieux : ce qu'il donne n'est généralement point important, quoi-

que vous semblez croire cela tandis que vous l'écoutez.

« Il n'est pas empressé. Il vous fait plutôt sentir que, s'il le voulait, il pourrait en dire long. Ainsi, il pique un peu votre curiosité..., mais il ne vous tend pas un piège pour chercher à se faire admirer...

« Quand cet homme a attiré vers lui la popularité, l'influence, le succès, il a accepté ces dons: il les a considérés comme son dû.., puis il a continué son chemin... Il a acquis la richesse de la même façon qu'il a acquis la popularité : par la domination. Il a dominé par le magnétisme; il a attiré les hommes à lui...

« Quelle impression cet homme vous a-t-il faite? — Celle-ci : vous désirez le connaître mieux parce que vous sentez qu'il vous est sympathique, d'une façon mystérieuse et que vous ne pouvez définir. Il vous tient, selon l'expression courante, et vous ne pouvez vous soustraire à son influence, même après que vous avez pris congé de lui.

« Il se sert de votre force. Si vous voulez bien observer ce qui se passe entre lui et vous, vous verrez que *vous* êtes celui qui a fait montre de vos connaissances, que *vous* êtes celui qui a cherché à plaire : en un mot, *vous* êtes celui qui a donné. Oui, c'est précisément cela : vous avez donné; il a reçu. S'il avait voulu que ce fût autrement, lui, fort de son savoir conscient, et vous, faible et dépourvu, vous auriez été obligé de recevoir tout ce qu'il aurait voulu vous donner en fait d'impulsions, d'ordres ou d'idées... Mais il ne l'a pas voulu; il s'est permis, simplement, de vous faire une bonne impression... Puis il est

parti après vous avoir pris un peu de magnétisme, comme l'abeille s'envole après avoir pris le miel de la fleur. »

L'Homme non magnétique. — Après avoir ainsi décrit la caractéristique de l'homme magnétique qui va de succès en succès, le même auteur décrit celle de l'homme non magnétique qui personnifie l'insuccès; puis il les compare l'un à l'autre.

« Il vous irrite, dit-il; si vous êtes acariâtre vous-même, il augmente votre mauvaise humeur; si vous avez des dispositions à être morbide, il obscurcit votre horizon encore plus; si vous vous sentez heureux, sa présence semble avoir l'effet de peser sur vous. Oui, c'est un poids, et vous avez à le soulever. Il vous demande de la sympathie; il dit qu'on ne le comprend pas; il se plaint du sort, du temps, d'une personne quelconque.

« C'est un mécontent, un bavard; il vous communique ses secrets; il veut que vous preniez part à ses ennuis. C'est un impulsif sans discrétion, manquant de calme, de jugement, de mesure et d'intérêt. Flattez-le et laissez-le s'en aller ! Vous pouvez le prendre de la manière la plus aisée en flattant son égoïsme: parlez-lui-en, débarrassez-vous de lui... et... n'y pensez plus.

« Vous vous sentez heureux dès qu'il est parti. Sa présence a pesé horriblement sur vous parce que *vous ne saviez pas* comment vous soustraire à son influence. Si vous l'aviez su, vous auriez pu, non seulement vous épargner une perte de

magnétisme, mais même tirer, si vous l'aviez voulu, quelque chose de sa faiblesse.

« Pourquoi donc est-il dépourvu de dispositions attractives ? — La raison en est bien simple. C'est un négatif; il dépend d'autrui; il a des griefs à exposer... Pouvez-vous vous figurer l'homme magnétique que nous venons de décrire, comme ayant, lui aussi, des griefs ? Essayez donc de vous le représenter ainsi ? — Non, ce serait absurde. Notre homme magnétique est une force parce qu'il s'est rendu maître des circonstances, parce qu'il a gardé une attitude d'esprit qui soumet les événements, qui domine ce qui est autour de lui.

« Voici notre homme non magnétique personnifiant l'insuccès, de son propre aveu, quoiqu'il ne le sache peut-être pas; il est faible; il se plaint; l'attitude de son esprit appelle l'insuccès; il gaspille la pensée et l'énergie. D'après la Loi immuable de la Cause et de l'Effet, un tel être ne peut qu'échouer...

« Voilà nos deux types en présence. Etudiez-les attentivement. Que le premier vous serve de modèle et le second d'avis. Observez ces grands préceptes et qu'ils tintent toujours à vos oreilles : *N'exposez pas vos griefs, ne recherchez ni la sympathie ni la flatterie. Découvrez la force qui agit dans tous les désirs et appropriez-vous cette force.* »

Pour ne pas diminuer l'importance de cette magistrale description, je n'ajouterai rien à la caractéristique de l'homme magnétique comparée à celle de l'homme non magnétique.



IV

D'OU NOUS VIENT LA PENSÉE ET COMMENT ELLE NOUS VIENT ?

Définition. — Les Pensées sont des choses chargées de puissance. — Elles nous viennent du dehors. — Elles agissent sur nous mêmes, physiquement et moralement. — Elles agissent sur nos semblables.

Définition. — Les philosophes classiques ont en quelque sorte supprimé l'âme, en en faisant une simple fonction du cerveau.

Broussais, qui fut, envers et contre ses contemporains, un partisan convaincu du Magnétisme et de la Phrénologie, affirme que la pensée est un fluide sécrété par le cerveau, fluide sinon identique, du moins analogue à ce que les magnétiseurs de l'époque appelaient le fluide magnétique.

Les théosophes américains considèrent les pensées comme des choses, et les occultistes les considèrent comme des êtres. Pour ces derniers, nos mauvaises pensées sont des *larves* qui s'attachent à nous et nous poursuivent sans cesse.

Il y a dans toutes ces théories une part de vérité que l'on peut facilement reconnaître en se plaçant dans les conditions où les auteurs se sont placés eux-mêmes; mais la plus large part se trouve chez les théosophes qui affirment que les pensées sont des composés matériels, des corps formés de substance réelle, car elles en ont la puissance mécanique et l'action moléculaire. Dans tous les cas, c'est de leur côté que je me range, et la théorie que je vais exposer est en quelque sorte celle de W. Atkinson, et plus encore celle de Prentice Mulford.

Les Pensées sont des Choses chargées de Puissance. — Les pensées sont des choses; et l'on pourrait ajouter qu'elles sont des choses animées d'un mouvement qui leur est propre, c'est-à-dire qu'elles sont des corps, non pas simples, mais composés, qui sont formés de la matière du plan mental, et que cette matière, chargée de force, constitue une véritable puissance.

On peut observer et étudier les pensées sous deux aspects différents : en les regardant d'une part comme des objets matériels; en les considérant d'autre part comme des agents, c'est-à-dire comme des forces.

La matière et la force du plan mental et du plan astral, se comportent à peu près vis-à-vis l'une de l'autre comme elles le font sur le plan physique, avec cette différence que les propriétés de la matière sont plus nombreuses et plus actives sur les premiers plans que sur le dernier.

Là comme ici, toutes les qualités des corps sont autant de propriétés, d'agents, de forces insépara-

bles de la matière, comme celle-ci est inséparable des propriétés qui agissent en elle. On peut donc étudier la matière des différents plans de la nature au double point de vue que nous appelons: 1° *physique*, pour ce qui concerne les propriétés des corps à l'état permanent; 2° *chimique*, en ce qui regarde les propriétés moléculaires, la composition et la décomposition des mêmes corps.

Une pensée quelconque qui nous arrive fait vibrer notre matière mentale, et ses vibrations se communiquent autour de nous par ondulations, d'une façon qui n'est pas sans analogie, avec les mouvements ondulatoires que l'on observe à la surface d'une eau tranquille sur laquelle on a jeté une pierre, et tout rentre dans l'ordre au bout de quelques instants si l'impression n'a pas été trop forte. Mais si la pensée s'impose à notre attention, si elle est intense, si elle se présente souvent dans le champ de la conscience et que l'impression soit forte, elle met en mouvement une certaine quantité de matière mentale qui se déplace, circule autour de nous et finit par nous envelopper et à former l'atmosphère, l'aura que j'ai signalée dans le premier chapitre. Cette aura, qui est ainsi une émanation de nous-même, agit constamment sur nous comme une force étrangère, en rappelant des pensées de même nature qui semblaient disparues et en augmentant l'intensité d'action de celles qui sont encore en activité.

En analysant, on peut observer là deux ordres de phénomènes : des phénomènes psychiques ou mentaux obéissant à des lois opposées à celles qui régissent les forces du plan physique, lois que l'on peut, dans leur ensemble, formuler ainsi : *les actions ou pensées de même nature s'attirent*,

les actions ou pensées de nature opposée se repoussent. En dehors de cette action mentale, qui correspond à l'action de nos agents physiques, on peut observer des actions chimiques qui résultent de la combinaison des atomes dont nos diverses pensées sont formées; autrement dit, de la combinaison des pensées entre elles, lorsqu'elles sont attirées les unes vers les autres et qu'elles ont entre elles une certaine affinité, on pourrait même dire une certaine sympathie.

Nos pensées sont donc formées de la matière mentale qui entre en vibration; mais notre cerveau physique est formé de matière trop grossière pour pouvoir vibrer immédiatement à l'unisson du cerveau mental. Il y a une communication, c'est évident; mais elle n'est pas aussi directe et aussi simple qu'on pourrait le supposer. Elle suit à peu près la marche suivante : Les ondulations déterminées par les vibrations de la matière mentale, se communiquent à la matière astrale, qui peu à peu, vibre à l'unisson de la matière mentale. Puis, ce mouvement qui ne s'arrête pas là, se transmet à la matière physique: il est reçu dans la substance grise, à la partie postérieure du cerveau où se fait la perception. Il y a donc une transformation du mouvement mental en mouvement astral, puis une transformation du mouvement astral en mouvement physique. Ce sont les mêmes phénomènes sur les trois plans, et l'on pourrait dire qu'ils sont comparables à ce qui se passe dans le domaine musical; ils présentent les mêmes caractères, et sont en quelque sorte, comme je l'ai dit dans le chapitre précédent, les mêmes gammes résonnant à des octaves différents.

Mais, ainsi présenté, le sujet n'est pas à la portée

de toutes les intelligences. Je vais descendre de ces hauteurs trop élevées; et pour le simplifier, confondant les effets avec les causes qui les produisent, je vais simplement considérer les pensées comme des choses agissant constamment les unes sur les autres au double point de vue mental et chimique.

Les Pensées nous viennent du dehors. — Les pensées ne nous appartiennent pas en propre; elles nous sont communiquées; elles nous viennent du dehors et nous les absorbons, nous les transformons selon nos désirs, nos besoins, nos tendances. Cette vérité se trouve justifiée par une expression populaire remarquable. Ainsi, en parlant d'un état de choses déterminé, on entend souvent dire : *ces idées sont dans l'air*, voulant dire par là qu'un grand nombre d'individus pensent en même temps au même sujet.

Il est hors de doute que les pensées se communiquent d'un individu à l'autre. Ainsi, dans la famille, par exemple, si un individu pense à une chose et l'annonce à un autre, il reçoit souvent une réponse analogue à celle-ci : *Tiens, j'y pensais, j'allais t'en parler.* Si l'on ne veut pas faire intervenir le hasard — qui n'existe pas —, il est impossible d'admettre que la même pensée ait pris naissance dans les deux cerveaux en même temps; elle s'est développée dans l'un pour se transmettre dans l'autre à travers l'espace.

Il n'y a pas qu'à une faible distance que la pensée de l'un peut se communiquer à l'autre, car on l'observe souvent à des distances plus ou moins

grandes. Ainsi, soit chez vous, dans la rue ou ailleurs, vous pensez à quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis un temps assez long, et quelques instants après, vous le rencontrez. Sa pensée, qui est venue se communiquer à vous, l'annoncer en quelque sorte, justifie ce proverbe : *Quand on parle du loup, on lui voit la queue.*

Mulford admet, et je ne suis pas éloigné d'en admettre autant, qu'il n'y a que les hommes les plus forts, les plus évolués, ceux que l'on est convenu d'appeler des génies qui produisent leur propre pensée. Tous les autres la reçoivent, l'absorbent, la renvoient telle qu'ils l'ont reçue ou la transforment plus ou moins en lui donnant le cachet de leur personnalité. A un certain point de vue, on est semblable à un miroir réflecteur teint d'une nuance spéciale : « la lumière qui s'y réfléchit, ajoute-t-il, renvoie des rayons de la couleur du miroir. La lumière, c'est l'esprit; et le réflecteur représente l'individu qui sert d'intermédiaire. L'huile des lampes provient toute de la même source, et les clartés de chacune d'elles peuvent être diversement colorées selon le globe qui les revêt. Ainsi, dans une même série d'individus, chacun d'eux est alimenté par un même esprit, et pourtant chacun réfléchit la lumière suivant le prisme de son individualité.

« Nous devenons créateurs en absorbant un esprit quelconque et en lui donnant un cachet original. Lorsque vous considérez et admirez la méthode d'un artiste, vous absorbez de sa pensée, mais vous ne serez pas un simple copiste de son jeu, car sa pensée se combine avec la vôtre. Il se produit une opération chimique active d'élé-

ments invisibles; une combinaison de sa pensée et de la vôtre, d'où résulte la formation d'un nouvel élément, savoir : votre pensée originale. Plus votre pensée et votre intention seront pures, moins votre projet sera égoïste, et d'autant plus grande sera la rapidité de la combinaison et d'autant plus originale et plus frappante sera votre pensée. Telle est la génération des pensées. Les qualités de justice et d'altruisme sont les éléments et les facteurs scientifiques de cette génération.

« L'esprit d'égoïsme se contente d'emprunter. Il s'approprie la pensée d'autrui, sans jamais vouloir en reconnaître le légitime auteur et demeure toujours un emprunteur... »

S'il en est ainsi, les véritables penseurs, c'est-à-dire ceux qui engendrent leur propre pensée, ou tout au moins un certain nombre de pensées nouvelles et originales doivent être fort rares; et pour les trouver, il ne faut pas les chercher chez les littérateurs et les érudits; car beaucoup d'entre eux ne sont, dit l'auteur précédent, « que des rats de bibliothèque » vivant de la pensée des autres.

Quelle que soit son origine, lorsqu'une pensée a agité notre cerveau d'une façon durable, elle se fortifie et se développe au contact de nos autres pensées; et toutes se meuvent, influent les unes sur les autres, s'ajoutent, se combinent et se communiquent en dehors de nous en attirant les pensées étrangères qui sont de même nature et en repoussant celles qui sont de nature opposée.

La figure 17, qui représente grossièrement l'aura enveloppant le corps humain, cherche à faire



FIG. 17. — LE RAYONNEMENT D'ÉCHANGE

comprendre, par la direction des flèches, que nous recevons et renvoyons constamment des pensées sous la forme de rayons ou d'ondes qui ne sont pas sans analogie avec les ondes lumineuses.

Nos Pensées agissent sur nous-mêmes. — *Mens agitat molem*, nous dit un vieil adage latin, ce qui se traduit en bon français par ces mots : l'*esprit meut la matière.* Ici, l'esprit, c'est le *moi pensant*, *c'est l'âme*, *l'être mental.*

Il est évident que notre corps physique est animé par la pensée qui est de la volonté en mouvement, et que cette pensée ou cette volonté nous vient du corps mental. C'est elle qui meut nos muscles et qui règle toutes les fonctions de la vie de relation. En voici des exemples :

— Lorsque nous voulons soulever un fardeau, nous dirigeons vers le bras qui doit accomplir cette fonction la somme de force que nous pensons être nécessaire pour cela. Si le fardeau, disons un vase que nous supposons rempli d'eau est vide, nous avons envoyé trop de force et nous élevons brusquement le vase bien au-dessus de la limite qui lui était assignée. Si au contraire ce vase que nous croyons vide est plein, nous n'envoyons que la force suffisante pour élever le vase vide, et nous nous heurtons à une impossibilité momentanée.

Un phénomène analogue se produit dans le cas suivant :

— En soulevant un fardeau qui nécessite l'émis-

sion d'une somme de force presque égale à celle que nous sommes capables d'émettre normalement, si nous sommes effrayés, et même si nous sommes distraits, ne serait-ce que par la conversation de quelqu'un que nous écoutons, une partie de notre force est dérivée vers l'objet qui fixe notre attention et cette pensée emporte avec elle une assez grande somme de force pour que nous ne puissions plus soulever l'objet. Si au contraire, au moment d'un danger, par exemple, nous pouvons concentrer rapidement toutes nos pensées sur l'idée d'enlever, de transporter un fardeau précieux que nous pouvons à peine déplacer à notre état normal, nous décuplons notre énergie et nous transportons le fardeau sans penser que son poids est de beaucoup au-dessus de nos forces habituelles.

Un travail difficile ou de longue haleine que nous faisons de tout cœur s'achève avec facilité, tandis que si nous nous ennuyons, si nous pensons à autre chose, une partie de notre force est dérivée et celle qui reste à la disposition du corps physique n'est plus suffisante pour accomplir notre tâche dans de bonnes conditions; alors, non seulement nous y mettons plus de temps, mais nous nous fatiguons inutilement.

Ce que l'on fait doit être fait avec intelligence, calme, persévérance, et l'on ne doit jamais chercher à faire deux choses à la fois, quel que soit le peu d'importance de chacune d'elles, car on gaspille sa pensée et sa force et l'on ne fait bien ni l'une ni l'autre. Mulford, qui ne fut pas toujours riche, nous donne un exemple personnel de la manière dont on doit travailler.

«Dans ma jeunesse, dit-il, la première fois que je piochai un placer d'or en Californie, un vieux mineur me dit: « Jeune homme, vous vous donnez « beaucoup trop de mal, vous devriez mettre plus « d'intelligence dans votre pioche. »

« Réfléchissant sur cette remarque, je trouvai que mon labeur demandait une coopération de l'intelligence et du muscle: l'intelligence pour diriger le muscle; l'intelligence pour placer la pelle à l'endroit où elle pouvait prendre le plus de terre avec la moindre dépense de force; de l'intelligence pour lancer la pelletée de terre hors de la tranchée; et des parties infinitésimales, si l'on peut dire dans le mouvement de chaque muscle pendant ce travail. Je trouvais que plus je mettais de pensée dans la pioche, mieux je pouvais piocher, et plus ce travail devenait un jeu pour moi, et plus longtemps je pouvais le continuer. Je trouvais que lorsque ma pensée s'égarait sur d'autres objets, quels qu'ils fussent, moins j'y avais de plaisir et puis il devenait fastidieux pour moi.

« Chaque pensée est une chose faite de substances invisibles. L'acte de penser use une certaine somme de force du corps. Vous employez cette force même dans vos moments de désœuvrement... » (*Vos Forces*, deuxième série, p. 49.)

Pour accomplir la plus grande somme de travail en dépensant le moins de forces possible, il est donc indispensable de diriger constamment sa pensée vers le but à atteindre, *de ne penser qu'à ce que l'on fait;* car en dépensant inutilement de la pensée on gaspille sa force, on s'affaiblit inutilement, et tout affaiblissement est

le commencement de la maladie. Il faut toujours avoir présent à la mémoire que la santé morale est solidaire de la santé physique et que le bon état de la première assure presque toujours immédiatement le bon fonctionnement de la seconde. Lorsque les deux sont bien équilibrées, nous livrons une plus grande somme de travail mieux fini, et ce travail est accompli avec une plus grande satisfaction. Nous pouvons remarquer que les médisants, les mécontents, les jaloux, les grincheux, les hargneux ainsi que les méchants à un titre quelconque, de même que les gens sombres, tristes et renfermés en eux-mêmes, ne sont presque jamais bien portants, car leur esprit est malade, empoisonné par leurs mauvaises pensées, et que cet empoisonnement se transmet au corps physique qui devient malade à son tour. C'est ainsi que lorsqu'on remonte des effets aux causes, on est obligé d'admettre avec les médecins alchimistes et les philosophes hermétiques de la fin du moyen âge que beaucoup de maladies du corps ne sont que des maladies de l'esprit, contre lesquelles tous les traitements physiques doivent presque fatalement rester sans effet. « Une grande passion à laquelle on s'adonne, dit Eliphas Lévi, correspond toujours à une grande maladie qu'on se prépare »; et lorsqu'elle est déclarée, pour la guérir, il est indispensable de soigner convenablement le moral.

Pleins d'espoir, si nous ne pensons qu'à être bons, confiants, courageux, nous attirons à nous les bonnes influences qui flottent indécises autour de nous, notre intuition devient plus certaine et plus puissante; et tout en consolidant notre santé physique dans une très large mesure, nous

préparons notre réussite en affaires et assurons notre bonheur. Mais si, tristes, méfiants, craintifs, jaloux, méchants, nous ne donnons place qu'aux pensées de désespoir, de haîne et de vengeance, nous attirons à nous les mauvaises influences qui nous rendent malades, préparent notre ruine et nous conduisent fatalement au malheur.

Dans ce dernier cas, le repos nous fuit souvent, autant la nuit que le jour; rien ne nous distrait, rien ne nous amuse et nous ne trouvons la tranquillité nulle part. Le cerveau reçoit constamment de l'atmosphère de pensées qui nous environne des incitations à penser aux mêmes choses et ces pensées formulées vont être envoyées à nouveau d'où elles sont venues pour revenir encore, de telle façon que l'on tourne toujours dans le même cercle vicieux, sans pouvoir en sortir. La durée de *la vie* des pensées considérées individuellement est certainement fort limitée; mais si les anciennes s'affaiblissent et disparaissent, elles sont constamment remplacées par des nouvelles de même nature, pleines de force et de vigueur, qui maintiennent constamment l'état d'âme à son niveau habituel et qui le font même déborder.

C'est alors la hantise sous une forme quelconque, c'est l'obsession, l'idée fixe dont le mécanisme est ainsi facile à comprendre. Le cerveau, sans cesse en activité est tour à tour un récepteur de la pensée qui lui vient et un générateur de la pensée qu'il transmet. Il se produit alors, comme dans un circuit électrique, un véritable courant de matière pensante, qui va de l'aura au cerveau et du cerveau à l'aura, ainsi que la figure 18 cherche à le faire comprendre.

Si nous pouvions voir avec les yeux du mental ou même avec ceux de l'astral, nos semblables nous apparaîtraient comme recevant et renvoyant constamment dans toutes les directions. des forces, sous la forme de rayons lumineux (V. la figure 17); on verrait aussi que l'aura et le cerveau sont le siège de combinaisons actives, où les pensées qui ne sont pas absolument semblables s'al-

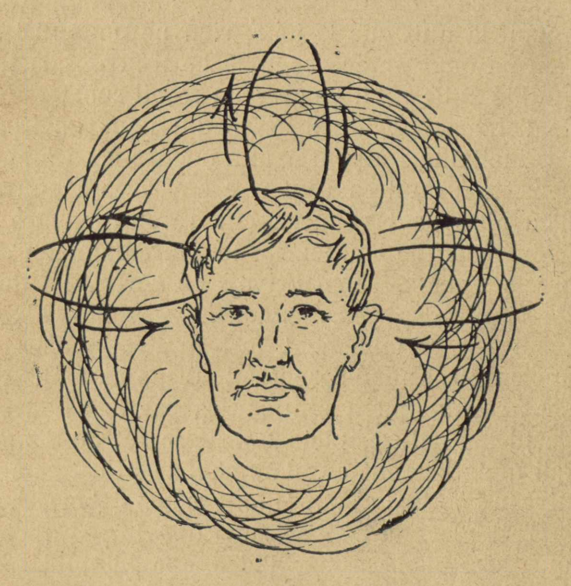


Fig. 18. — Circulation des Pensées

lient, se pénètrent, se mêlent, se confondent pour former des pensées nouvelles, originales, qui vont être renvoyées avec le cachet, avec la teinte de l'individualité de chacun d'eux.

Les rayons de l'*homme bon* nous présenteraient une teinte claire, d'un aspect agréable; ceux de

l'*homme méchant* seraient d'une teinte plus sombre; ils paraîtraient épais, lourds et donneraient une impression plus ou moins désagéable.

On verrait même que parmi ces derniers, quelques-uns présentent un aspect particulier. Les rayons lumineux qui les environnent semblent être plus sombres encore, plus lourds, comme s'ils étaient formés de matière plus grossière; car ils ont tendance à descendre, comme un corps pesant, de telle façon que, projetés perpendiculairement à une certaine distance du corps physique, ils retombent; et, serrés ensuite les uns contre les autres ils constituent une véritable enveloppe qui est presque imperméable aux influences du milieu dans lequel ils se trouvent. Les fous, les maniaques, les avares, les jaloux, les obsédés et tous ceux qui sont absorbés dans des idées de haine et de vengeance qui durent depuis longtemps, sont dans ce cas. Non seulement ils sont renfermés en eux-mêmes, ne vivant que par eux et que pour eux; mais il leur est à peu près impossible de comprendre quoi que ce soit en dehors de leur manie ou de leur idée fixe. On peut dire qu'ils sont *fermés*, qu'ils sont *bouchés*, ce qui justifie parfaitement cette expression triviale mais juste qu'on pourrait leur appliquer : *t'en as une couche !*

Les occultistes et les théosophes qui connaissent fort bien cette enveloppe, la désignent sous le nom caractéristique de *coque*. La figure 19 fait très bien comprendre la situation du malheureux *enfermé*, qui s'est ainsi séparé plus ou moins complètement du monde mental qui l'environne. Leadbeater décrit cette coque ainsi qu'il suit :

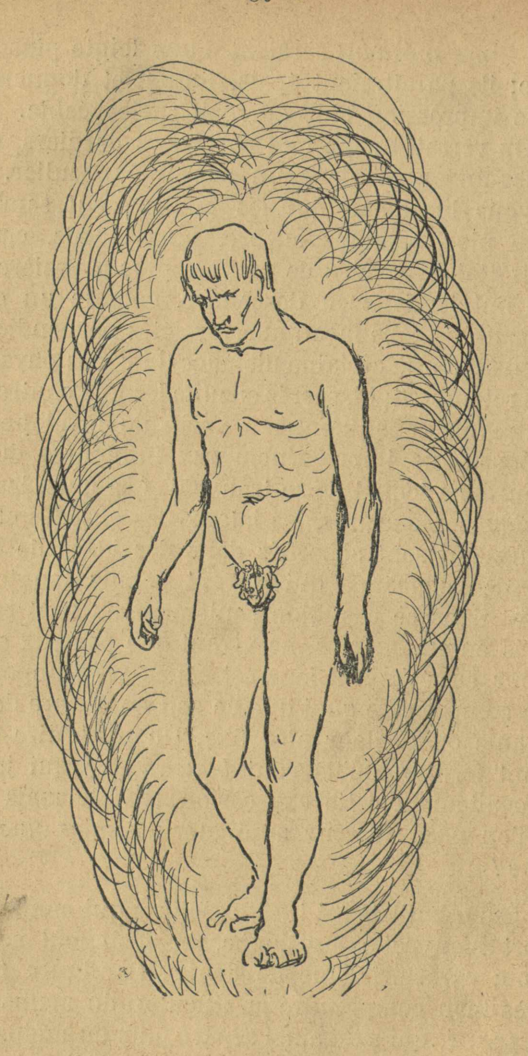


Fig. 19. — La Coque

« La coque est formée par la grande masse de pensées centrées en soi, dans lesquelles l'homme ordinaire est si malheureusement embourbé. Pendant son sommeil cet homme suit généralement le même genre de pensées qui l'intéressait durant le jour, et il s'environne alors d'un mur si épais, de sa propre fabrication, qu'il ne peut pratiquement rien apprendre de ce qui se passe en dehors de lui. Parfois, mais très rarement, quelque violente impulsion du dehors, ou quelque fort désir formulé en dedans, peut entr'ouvrir, pour un moment, ce rideau de ténèbres et lui permettre de recevoir quelque impression bien définie; mais le brouillard se reforme autour de lui et il se reprend à rêver d'une manière incohérente. Il est évident, néanmoins, que cette coque peut être brisée suivant différentes méthodes. » (*L'Homme visible et invisible*, p. 45).

Nous agissons les uns sur les autres. — Recevant la pensée, elle nous arrive du dehors sous la forme de mouvements ondulatoires ayant pris naissance dans un ou plusieurs cerveaux qui ont *pensé* avant. Ces mouvements sont perçus par notre système nerveux et transmis à notre cerveau qui entre en vibration et reproduit en quelque sorte automatiquement la même pensée. Cette pensée étrangère se combine avec la nôtre, met notre matière astrale en vibration; et ces vibrations vont transmettre à distance, par ondulations, un mouvement de pensée nouvelle, plus ou moins originale et revêtue, comme je l'ai dit précédemment, du cachet de notre individualité.

On peut dire que l'espace est rempli d'impressions, de désirs, d'intentions, même de projets bons et mauvais qui se meuvent dans toutes les directions, et que nous attirons ou repoussons en vertu de cette loi de similitude et d'affinité que j'ai formulée: *les pensées de même nature s'attirent, les pensées de nature opposée se repoussent.*

Il y a donc un échange des autres à nous et de nous aux autres, de telle façon que, constamment, la nuit comme le jour, pendant le sommeil mieux encore que pendant la veille, nous recevons et renvoyons des influences qui nous façonnent, nous modifient et changent peu à peu notre manière d'être. C'est donc sur des incitations venues du dehors que nous finissons par nous faire ce que nous sommes : bons ou mauvais, heureux ou malheureux.

Le bonheur n'est pas une faveur du ciel et le malheur n'en est pas le châtiment; mais la première condition est seulement le signe apparent d'une individualité forte et supérieure, tandis que la seconde est l'indice d'une individualité faible et inférieure. Sachons donc que nous faisons nous-mêmes notre propre destinée, car la nature nous est soumise si nous savons la dominer; elle est la servante fidèle de notre volonté, elle suit le mouvement que nous lui imprimons et fait ce que nous voulons qu'elle fasse. Si nous voulons être énergiques, nous puisons en elle l'*énergie;* si nous voulons être courageux, nous y prenons le *courage;* tandis qu'agités constamment par les passions, si nous n'avons aucune énergie pour y résister, nous devenons fatalement les jouets des forces qui nous environnent.

Il n'y a donc qu'à se dire : *je veux faire ceci, je veux devenir cela*, et à se le répéter avec assez d'énergie, avec assez de persistance pour attirer à soi les influences utiles et repousser les autres. Le moyen est dans la pensée convenablement dirigée par la volonté. « La pensée, dit Atkinson dans la *Force-Pensée*, joue dans la vie humaine un rôle décisif. Elle agit tout autour de l'individu. Elle est le fil qui le relie à ses semblables et sur lequel se ramassent, pour s'y mêler et s'y fondre en un seul courant, toutes les énergies ambiantes. »

Avant d'enseigner les moyens pratiques qui vous permettront de vous servir de la pensée selon les règles voulues, il est bon de citer encore quelques faits démontrant qu'à des distances plus ou moins considérables, nous agissons les uns sur les autres beaucoup plus qu'on ne le croit généralement.

Il est de toute évidence que lorsque deux individus paraissent l'un devant l'autre, ils se font réciproquement une impression bonne ou mauvaise qui éveille en chacun d'eux la confiance ou la méfiance, la sympathie ou l'antipathie.

Lorsque ces sentiments sont bien définis, nous pouvons remarquer que, près de l'individu sympathique, surtout s'il est plus développé que nous, non seulement nous sommes bien à notre aise, mais nous nous sentons plus intelligents, meilleurs, parfois plus honnêtes; tandis que si nous sommes forcés de rester près de l'individu antipathique, nous nous sentons moins intelligents, moins bons, peut-être moins honnêtes.

L'action que les individus exercent les uns sur les autres n'est pas la même dans toutes les circonstances. Confondant l'action physique avec l'action pyschique qui sont d'ailleurs fort difficiles à séparer l'une de l'autre, du 'Potet s'exprime ainsi à ce sujet, dans sa *Thérapeutique magnétique :*

« Il est des êtres qui, placés près de vous, vous soutirent, vous pompent, absorbent vos forces et votre vie ; espèces de vampires sans le savoir, ils vivent à vos dépens. Placés près d'eux, dans la sphère de leur activité, on éprouve un malaise, une gêne qui vient de leur action malfaisante et détermine en nous, un sentiment indéfinissable ; vous éprouvez le besoin de fuir et de vous éloigner ; mais ces gens là ont une tendance contraire ; ils se rapprochent de vous de plus en plus, vous serrent de près, se soudent à vous pour soutirer ce qu'il leur faut pour vivre...

« D'autres, au contraire, portent avec eux la vie et la santé. Partout où ils séjournent, la joie se montre et éclate, on se trouve bien dans leur voisinage ; leur conversation plaît, on la cherche, on aime à leur prendre la main, à s'appuyer sur leur bras, leur rayonnement a quelque chose de balsamique qui vous charme et vous magnétise en dehors même de votre volonté. On adopte facilement leur manière de voir, leurs opinions, sans trop savoir pourquoi, et c'est avec regret que toujours on les voit s'éloigner. »

Nous savons tous que l'exemple est contagieux. La joie se communique comme la tristesse, la vertu comme le vice, la santé comme la maladie. La croyance populaire justifie d'ailleurs cette vé-

rité par le proverbe : *Dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es.*

Non seulement l'exemple, mais la pensée et même la manière d'être, comme tout ce qui constitue l'être moral d'un individu, attire du milieu ambiant les pensées, les manières d'être analogues des individus de même mentalité qui fréquentent ce milieu.

Cette communication se fait même sans que que nous en ayons conscience. Ainsi en proie à une profonde mélancolie, si nous pénétrons dans un milieu où tout respire la joie et le contentement, nous devenons bientôt gais. Le contraire se produit toujours d'une façon analogue dans des conditions opposées.

Au théâtre, un acteur bien pénétré de son rôle, s'imaginant être le véritable héros qu'il représente, jette l'admiration, la crainte ou la terreur parmi les spectateurs. Ceux-ci s'émotionnent, rient ou pleurent, quoiqu'ils sachent bien que le spectacle qu'ils ont sous les yeux n'est qu'une création de l'intelligence.

Aussi bien au moral qu'au physique, le plus fort a toujours un ascendant sur le plus faible et celui-ci est souvent heureux de se mettre sous la protection de celui-là.

Les effets qui ont pour cause une transmission de cette nature sont innombrables. Il suffit de s'observer et d'observer les autres, d'étudier la nature des sensations que l'on éprouve dans les différentes circonstances de la vie, pour avoir bientôt la certitude absolue que le plus grand

nombre des phénomènes attribués si improprement au hasard, ne sont dus qu'à une seule et unique cause : *l'influence réciproque que les individus exercent consciemment ou inconsciemment les uns sur les autres.*

Si les pensées, les impressions, la manière d'être d'un individu forment une aura, un centre d'action autour de lui, comme je l'ai dit plus haut, une aura, un centre d'action plus *volumineux*, plus puissant, doit, en vertu des mêmes lois, se former autour d'une agglomération, d'un groupement d'individus. Ce centre d'action est évident pour tout le monde. Mulford, qui en a observé les effets s'exprime ainsi à leur sujet :

« Tout lieu de réunion, dit-il, tout salon où se rencontrent des désœuvrés plus ou moins sous l'influence d'un stimulant, tout milieu, quelle que soit sa destination conventionnelle, si l'on y ment ou si l'on y fait quelque commerce trompeur, est un réservoir de pensée inférieure. Elle en jaillit aussi réelle, quoique invisible, que l'eau qui sourd d'une fontaine... Tout groupe de gens bavardant, caquetant, répandant les scandales, est une source de pensée mauvaise, de même que toute famille où règne le désordre, les mots acrimonieux, les regards aigres, l'humeur acariâtre... Le plus pur esprit ne peut pas vivre dans un tel milieu sans en être affecté. Il faut une perpétuelle tension des forces pour y résister. On finit par s'y mêler, y être pris comme dans un filet, être aveuglé par son obscurité, accablé par le fardeau qu'il apporte. Vous avez pu remarquer vous-mêmes combien vous êtes libres de tout désir dé-

sordonné lorsque vous quittez la ville pour aller à la campagne... »

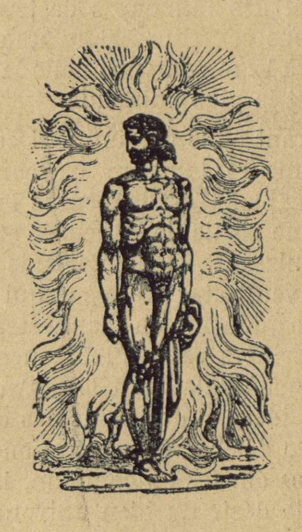
« Avec une si grande quantité d'invisible élément autour de vous, continue-t-il, c'est une nécessité de grouper ensemble des individus aux aspirations naturellement pures, qui se réuniraient souvent et engendreraient, par leur conversation ou par une silencieuse communion, un courant de pensée plus pure. Plus ils feront par une telle coopération, plus chaque membre du groupe aura de force pour se mettre à l'abri, durant la veille ou pendant la nuit, des attaques défavorables et des influences destructives environnantes. Vous constituez alors une chaîne qui vous rattache à la région spirituelle la plus haute, la plus pure et la plus puissante.

« ... Le courant émis par un petit cercle d'individus bien unis et toujours d'accord est d'une valeur inestimable. C'est la pensée la plus puissante ; c'est une partie de la pensée et de la force des sages ; puissants et bienfaisants esprits qui seront attirés vers votre groupe et qui viendront à votre aide dès que vous en manifesterez le désir. Ce courant purifiera votre intelligence, vous donnera de la vigueur, détruira la maladie, et vous suggérera des idées et des plans dès que vous en manifesterez le désir... La génération de pensées nobles et pures émises en commun, la recherche de la vérité, le désir du bien universel purifient l'intelligence, accroissent l'énergie, préservent de l'erreur et des pierres d'achoppement, améliorent la santé et communiquent une puissance qui attire tous les biens matériels. »

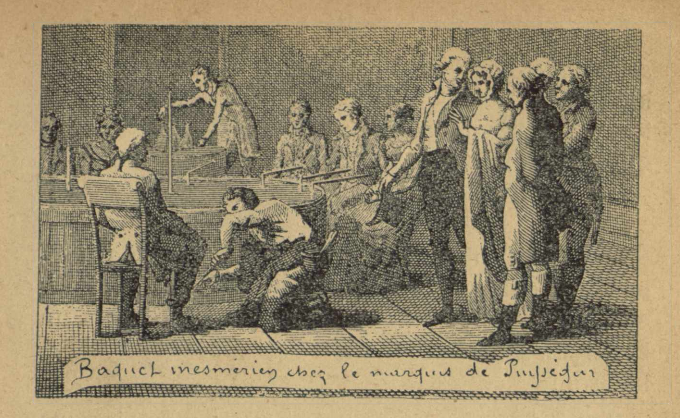
Au temps où la foi régnait en souveraine, le

christianisme, si admirablement organisé, a trouvé dans le groupement d'individus unis dans la même pensée la force suffisante, non seulement pour conquérir une grande partie du monde, mais aussi pour élever le niveau intellectuel et moral, donner l'espoir d'un avenir meilleur; et par l'espérance qu'elle mettait dans les cœurs, augmenter le bonheur de chacun.

Mais il a barré la route à la science, et il est le créateur de la nuit noire du Moyen âge.
Sans la réforme, nous croupirions encore dans la scolastique, Newton et Stephenson auraient été brûlés vifs.



PARTIE PRATIQUE



I

CONSIDÉRATIONS SUR LA VOLONTÉ

Vouloir, c'est pouvoir, à la condition de ne vouloir que ce qui est possible et de savoir faire usage de sa volonté.

Malgré l'énergie que l'on puisse posséder, il est à peu près impossible d'acquérir immédiatement toutes les qualités qui donnent la *Puissance magnétique* à un degré très élevé. Il faut à tous pour les acquérir s'ils ne les ont pas et les augmenter s'ils les possèdent déjà plus ou moins, une certaine expérience, de l'exercice, de la pratique, de l'entraînement même.

Si l'on regarde autour de soi pour voir comment se sont comportés ceux qui sont parvenus d'eux-mêmes à la fortune, ou qui ont acquis une très haute situation quelconque, on reconnaît presque toujours qu'ils ont *travaillé* avec une activité infatigable; qu'ils ont suivi avec la plus grande *per-*

sévérance, pendant un temps plus ou moins long, la voie qu'ils se sont tracée sans jamais s'en écarter, et qu'ils ont *voulu* avec énergie arriver au but qu'ils se proposaient d'atteindre.

Le point de départ de tout succès, de toute réussite, est dans la direction que l'on peut donner au *courant de ses pensées*, car la pensée est un commencement d'activité; c'est un acte à l'état naissant.

Il faut toujours avoir présent à la mémoire que la pensée, quoique invisible, existe sous une forme réelle, matérielle, durable, qu'elle constitue le plus puissant agent que l'âme ait à sa disposition pour parvenir à ses fins, qu'elle est une des forces les plus subtiles et les plus puissantes de la nature, si elle n'est pas la plus subtile et la plus puissante de toutes; que par elle, consciemment ou inconsciemment, nous agissons sans cesse sur nous et sur les autres, comme de leur côté, les autres agissent constamment sur eux et aussi sur nous. Lorsqu'elle revient souvent dans le champ de la conscience, qu'elle s'impose ou qu'on se l'impose, elle entretient toujours et souvent même augmente considérablement ce que l'on peut appeler notre capital de *Force-Pensée*, lequel, s'il est exclusivement composé de pensées nobles et élevées, forme et développe puissamment notre personnalité magnétique.

Que l'on sache bien que les pensées de bonté, de bienveillance, de gaîté, d'espérance, de courage, de confiance en soi possèdent par elles-mêmes une puissance organisatrice qui assure notre santé

physique, attire à nous les bonnes choses et prépare notre bonheur; tandis que la méchanceté, la haine, la malveillance, la méfiance, le découragement, la tristesse, le désespoir constituent des forces destructives qui ruinent notre santé physique, nous font détester de ceux qui nous entourent, éloignent les bonnes choses pour attirer les mauvaises et préparent notre malheur.

Ceux qui sont bons, bienveillants, persévérants, gais, courageux et pleins d'espoir sont attractifs et possèdent déjà la personnalité magnétique à un certain degré; dans tous les cas, ils ont naturellement presque toutes les qualités voulues pour la développer rapidement à un degré très élevé. Ceux qui sont méchants doivent devenir meilleurs. Les désespérés qui ne sont parvenus à rien doivent comprendre que ce résultat est dû à leur insuffisance, à leur maladresse, à leur ignorance, et qu'ils doivent apprendre pour faire mieux.

Pour ces derniers, la tâche sera plus longue, plus difficile que pour les premiers : car ils sont moins avancés sur le chemin de la vie, moins évolués; mais qu'ils tâchent de bien comprendre qu'ils peuvent changer de caractère, devenir meilleurs, plus sympathiques, plus adroits; et qu'alors le bonheur qui les fuyait obstinément viendra à eux d'autant plus vite qu'ils feront davantage pour l'obtenir. Ils abrégeront ainsi le chemin qui doit les conduire au but final, en passant par une voie plus droite, mieux entretenue, plus sûre. Ils gagneront un temps précieux, car là comme ici, selon le proverbe anglais, *le temps, c'est de l'argent.*

Qu'ils sachent bien que la santé physique et morale, la force, l'influence personnelle, le bon-

heur ne sont pas des *présents du ciel*, qu'on ne les reçoit pas, mais qu'on les mérite ; ou pour mieux dire, qu'on se les donne; car ils sont partout dans la nature et chacun peut les prendre. Le bonheur est un des signes les plus apparents d'une individualité forte, plus évoluée, plus développée, plus parfaite, tandis que le malheur est l'indice d'une individualité faible et arriérée.

On parvient à chasser les mauvaises pensées qui obsèdent et à les remplacer par des bonnes qui apportent l'espérance, la confiance, le courage et à les orienter vers le but que l'on veut atteindre rien qu'en *le voulant*.

Chez les uns, la volonté est presque nulle; chez d'autres, elle agit par saccades et n'atteint que rarement le but visé. On peut toujours la développer chez les premiers, la régulariser et la développer encore chez les seconds.

Les principes du *Magnétisme personnel* peuvent être compris dans cette formule que le marquis de Puységur a donnée en parlant du magnétisme physique appliqué à l'art de guérir :

Volonté active vers le bien,
Croyance ferme en sa puissance,
Confiance entière en l'employant,

qu'il résumait en ces trois mots :

CROYEZ ET VEUILLEZ

Je la résumerai davantage encore en disant simplement :

VEUILLEZ

Et, comme on l'a dit et répété, *vouloir c'est pouvoir.*

Ce que l'on veut avec persévérance, on le fait, car toute volonté se confirme par des actes. Dans certaines circonstances, par la volonté, on parvient même à éloigner la mort. Il est absolument évident que des vieillards dont la dernière heure a sonné, peuvent attendre l'arrivée d'un enfant éloigné; et qu'après avoir donné à celui-ci le dernier baiser, lui avoir fait la dernière recommandation, lui avoir dit le dernier adieu, ils s'éteignent tranquillement.

Donc, développer l'énergie de la volonté est au besoin tout ce que l'on doit chercher, car au fur et à mesure que l'on y parvient, les qualités indispensables au succès viennent d'elles-mêmes.

Je le répète, la plus grande partie des individus peuvent y parvenir avec plus ou moins de facilité, et il n'y a de difficultés réelles que pour certains malades et pour les paresseux qui attendent toujours que les alouettes leur arrivent toutes rôties. Mais, tout en étant difficile pour quelques-uns, la tâche n'est complètement impossible pour personne.

On parvient à développer les forces psychiques et particulièrement la volonté comme on développe les forces physiques. Pour cela, il y a une gymnastique de l'esprit, des sports psychiques qui peuvent être pratiqués à l'égal des sports que nous connaissons tous. On peut en pratiquer un seul, si l'on n'aspire qu'à une seule chose et devenir en cela ou pour cela une sorte de champion qui arrivera toujours bon premier. On peut les

cultiver tous à la fois, ce qui est plus facile encore, et se mettre ainsi dans l'état voulu pour attirer à soi les bonnes choses et repousser les mauvaises, sans rien faire de spécial pour cela.

Il n'y a pas de limites au développement de la puissance magnétique, et quelles que soient les hauteurs que l'on atteigne, il y a toujours des sommets plus élevés où l'on pourra parvenir. Celui qui persévérerait pendant 30 à 40 ans, par exemple, dans le développement d'un pouvoir quelconque parviendrait à accomplir couramment des prodiges aussi étranges que ceux des fakirs, des brahmanes et des thaumaturges les plus vénérés de l'Inde.

Mais je n'engage personne à se lancer dans cette voie qui n'est pas la meilleure, car elle est pleine d'écueils et même de dangers. Il vaut mieux laisser de côté la possibilité d'accomplir des choses extraordinaires et cultiver en même temps toutes ses facultés, car il ne reste pas de lacunes dans notre développement et nous sommes mieux préparés pour parcourir les grandes routes de la vie sur lesquelles on ne se perd jamais, mais où l'on peut souvent s'égarer.

Si la tâche est difficile pour ceux qui ne vivent que de haine ou qui sont constamment obsédés par des pensées qu'ils ne peuvent éloigner, car ils ne font rien d'utile pour cela, elle est relativement facile pour le plus grand nombre d'entre nous. Que tous s'y mettent donc hardiment, et pas un seul, même celui qui se croit le plus incapable de vouloir ne perdra complètement son temps.

Dès que la personnalité magnétique commence

à se développer, au bout de quelques semaines pour les plus favorisés, quelques mois pour ceux qui le sont moins, on éprouve à un degré plus élevé un sentiment d'amour-propre, de dignité consciente, de confiance en soi-même qui font que la crainte ou l'appréhension que l'on avait cessent ou tout au moins diminuent dans une certaine mesure. L'espérance grandit si l'on en possédait quelque peu, et commence à venir si l'on désespérait de tout. C'est une ère nouvelle qui s'annonce.

En persévérant courageusement dans cette voie de développement, on se rend compte que toutes les qualités précédentes grandissent et que d'autres que l'on ne possédait pas commencent à se manifester.

Comme le physique et le moral sont toujours plus ou moins solidaires l'un de l'autre, au fur et à mesure que cette modification intérieure se produit, on observe une modification correspondante de notre être extérieur. Notre physique se modifie d'une façon appréciable pour tout le monde; notre démarche devient plus gracieuse, plus assurée, plus noble; notre regard est plus puissant tout en étant plus doux et plus agréable aux autres. Nous en imposons davantage, nous devenons plus sympathiques, notre présence est plus agréable, nos conseils sont mieux écoutés et on nous recherche plus qu'on ne le faisait avant. C'est l'influence personnelle qui commence à se développer et qui ne demande qu'à grandir; c'est la vie mentale qui sort de l'enfance pour arriver à l'adolescence. En devenant de plus en plus conscients de ce développement, nous comprenons mieux les grandes vérités; nous commençons à sentir que nous fai-

sons la conquête de nos facultés, que notre destinée nous appartient et que nous pouvons la diriger vers le but que notre liberté morale nous permet de choisir.

En continuant à nous entraîner méthodiquement nous devenons maître de notre esprit comme de notre corps et l'ensemble de nos facultés ne tarde pas à servir à l'accomplissement de nos desseins. Le pouvoir que nous gagnons sur nous se fait de plus en plus sentir sur le milieu qui nous environne, de telle façon que, même sans le vouloir directement, nous dirigeons les autres et nous comprenons très bien que nous sommes d'autant plus aptes à les diriger que nous savons nous diriger nous-mêmes.

Ce développement progressif de notre personnalité magnétique est accompagné d'une sensation particulière de force physique et morale exempte de toute disposition à nous faire valoir. C'est un sentiment intense d'amour-propre, une perception intime de notre valeur réelle qui nous rend plus modeste, car nous commençons à sentir que ce qui est nécessaire à notre bonheur arrivera sans que nous fassions autre chose pour cela.

On ne voit plus les infirmes, les malheureux et les méchants sous le même aspect qu'on les avait vus d'abord, et l'on ne pense nullement à se venger de ceux qui cherchent à nous faire du mal. On comprend que nous suivons tous la même voie pour arriver aux mêmes fins, que les malheureux et les méchants sont des arriérés qui stationnent au-dessous des autres sur l'échelle de l'évolution, et que si l'on est présentement meilleur et plus heureux qu'eux, c'est que l'on a gagné

par le travail l'avancement qu'ils devront gagner à leur tour.

Pour acquérir l'influence personnelle si on ne la possède pas et l'augmenter si on la possède déjà plus ou moins, il faut se livrer à un travail d'autant plus grand et d'autant plus constant qu'on veut l'acquérir plus rapidement et à un degré plus élevé.

En prenant pour principe de ne jamais faire aux autres ce qu'on ne voudrait pas qu'il fût fait à soi-même, il est nécessaire de bien se mettre dans l'idée que l'on fera tout son possible pour se débarrasser de ses mauvaises habitudes et les remplacer par des bonnes. Ces résolutions étant prises, 20 à 25 minutes d'exercices méthodiquement pratiqués tous les jours peuvent suffire au plus grand nombre d'entre nous, surtout au début. Mais, les résultats obtenus quels qu'ils soient, seraient certainement de beaucoup dépassés si l'on pouvait y consacrer un temps plus considérable, une, deux et même trois heures, par exemple.

Les exercices les plus insignifiants et qui paraissent en eux-mêmes les plus étrangers au résultat que l'on veut obtenir, y conduisent sûrement par l'éducation et le développement de la volonté. « Un paysan qui se lèverait tous les matins à 2 ou 3 heures, nous dit Eliphas Levi, et qui irait loin de chez lui cueillir tous les jours un brin de la même herbe avant le soleil levé, pourrait, en portant sur lui cette herbe, opérer un grand nombre de prodiges. Cette herbe serait le signe de sa volonté

et deviendrait, par cette volonté même, tout ce qu'il voudrait qu'elle devînt dans l'intérêt de ses désirs. » (*Rituel de la haute Magie*, p. 39.)

Les pratiques absurdes de la magie cérémonielle et les formules bizarres qui encombrent les grimoires, sans en excepter les traités les plus sérieux de magie pratique, n'ont pas d'autre but. Le même auteur affirme cette vérité en ces termes:

« Toutes ces figures, tous ces actes analogues aux figures, toutes ces dispositions de nombres et de caractères, ne sont que des instruments d'éducation pour la volonté, dont ils fixent et déterminent les habitudes. Ils servent en outre à rattacher ensemble, dans l'action, toutes les puissances de l'âme humaine, et à augmenter la force créatrice de l'imagination. C'est la gymnastique de la pensée qui s'exerce à la réalisation; aussi, l'effet de ces pratiques est infaillible comme la nature lorsqu'elles sont faites avec une confiance absolue et une persévérance inébranlable. » (*Rituel*, p. 75.)

Il résulte de ces affirmations que plus les formules sont compliquées, plus les pratiques sont difficiles à exécuter, plus elles sont susceptibles de développer le pouvoir de la volonté.

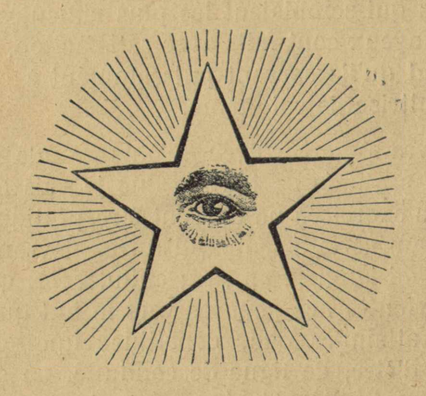
Je vais réduire les exercices à faire à leur plus simple expression et les classer dans l'ordre qui me paraît le mieux indiqué. Les principaux, ceux qui semblent les plus indispensables au plus grand nombre d'entre nous sont méthodiquement décrits, dans autant de chapitres; les autres sont exposés sommairement sous la forme de *Conseils d'hygiène physique et morale*.

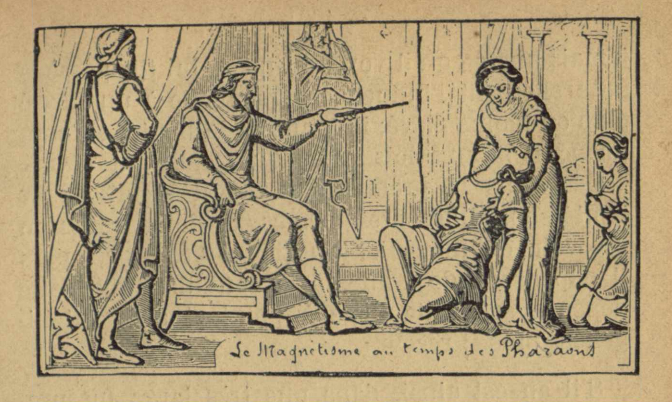
Une dernière recommandation : — Au début, les exercices peuvent être ennuyeux et même fatigants; et l'on a toujours tendance à se demander s'ils sont réellement nécessaires. Il faut prendre d'avance la ferme résolution de vaincre toutes les difficultés, ne serait-ce que pour se donner la satisfaction de les vaincre, et ne jamais oublier qu'elles ont un double but : *développer les forces psychiques et plus particulièrement la volonté; développer et régulariser la force nerveuse et la force musculaire.* Au bout d'un temps souvent très court, la fatigue du début disparaît, et les exercices qui semblaient les plus ridicules et les plus ennuyeux sont faits avec satisfaction, car on comprend qu'ils servent puissamment à conquérir la maîtrise de soi-même.

On devra s'exercer avec la plus grande régularité à la pratique de tout ce que je vais décrire. Plusieurs exercices ne devront être pratiqués que pendant un certain temps; d'autres devront l'être pendant de longues années; enfin, ceux qui tendent à orienter nos pensées vers le but que nous voulons atteindre pour constituer une sorte de manière d'être, de ligne de conduite, ne devront jamais être oubliés. Tout en portant constamment son attention sur ces derniers, les plus occupés d'entre nous par le travail quotidien pourront toujours consacrer aux autres exercices, ne serait-ce qu'au lit, 8 à 10 minutes matin et soir; et il n'en est pas un seul, quelque occupé qu'il soit, qui ne puisse trouver encore quelques instants dans la journée.

Une excellente habitude à prendre au début, pour développer l'énergie de la volonté, c'est de

prendre l'engagement formel de consacrer, matin et soir, au lit, ou avant de se coucher et au saut du lit, 10 à 12 minutes à la pratique d'un exercice quelconque, et de ne pas manquer de tenir cet engagement, quels que soient les événements qui pourraient survenir.




Le Magnétisme au temps des Pharaons

II

AIMONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

Aimons-nous les uns les autres, et ne faisons jamais à autrui ce que nous ne voudrions pas qu'il nous fût fait à nous-mêmes.

Ce précepte évangélique, qui n'est guère appliqué, quoiqu'il soit connu de chacun de nous, n'aurait pas besoin d'être commenté pour être suffisamment compris; et les trois lignes qui précédent pourraient rigoureusement être considérées comme un chapitre entier.

Malgré cela, je vais y ajouter quelques considérations qui, en les complétant, feront comprendre tout l'intérêt qu'il y a, non seulement de ne nuire à personne, mais de faire du bien, même à ceux qui nous font du mal.

Celui qui aime ses semblables et ne leur fait

jamais que ce qu'il voudrait qu'on lui fît, possède naturellement l'influence personnelle à un degré plus ou moins élevé; il donne de la bonté; et, conformément aux lois psychiques que j'ai expliquées dans la première partie, il reçoit de la bonté sous différentes formes, et ne saurait rien recevoir de mauvais. En thèse générale, plus il dépensera de bonté, à la condition que cette dépense soit faite juste à point et avec intelligence, plus il recevra.

S'il en est ainsi, dans une très large mesure, travailler pour les autres, être bon pour eux, c'est travailler dans son propre intérêt; tandis qu'être méchant pour les autres, c'est être méchant pour soi, leur faire du mal c'est s'en faire à soi-même. Il n'est pas nécessaire de posséder une haute intelligence, d'avoir une instruction classique très développée et même d'être bien éduqué dans le sens propre du mot, pour comprendre cette vérité qui est à la portée de chacun de nous. Il est donc indispensable que tous ceux qui veulent être plus heureux deviennent meilleurs.

Nous devons penser souvent au bien qu'on nous a fait et faire tout notre possible pour oublier le mal, les offenses, les tracasseries dont nous avons été victimes. Si nous pensons malgré nous au mal qu'on a pu nous faire, il est de toute nécessité de ne pas songer à la vengeance et de n'envoyer à l'offenseur que des pensées de paix et des souhaits de bonheur. Mulford, que l'on peut considérer comme un très grand moraliste, nous en donne la raison en ces termes dans le premier volume de

son remarquable ouvrage : *Vos Forces et le moyen de les utiliser.*

« Lorsqu'on émet des pensées de tourment, d'irritation, de haine ou de tristesse, on met en œuvre des forces nuisibles à la fois au corps et à l'esprit. La faculté d'oublier implique celle de chasser les pensées déplaisantes et pénibles et de les remplacer par un élément profitable destiné à édifier au lieu de détruire.

« La nature des pensées que nous émettons influe favorablement ou défavorablement sur nos affaires, et influence les autres en notre faveur ou contre nous. C'est une force que les autres ressentent agréablement ou désagréablement, leur inspirant confiance ou méfiance.

«... C'est un sage égoïsme que de travailler pour les autres en même temps que pour nous-mêmes, parce que nous sommes tous unis en esprit. Nous sommes des forces qui agissent et réagissent l'une sur l'autre, en bien ou en mal, à travers ce que l'ignorance appelle l'*espace vide.* Il existe des nerfs invisibles reliant les uns aux autres les hommes et les êtres. C'est dans ce sens qu'on peut dire que toutes les formes de la vie sont solidaires. Nous sommes tous *membres d'un même corps.* Une mauvaise pensée ou une mauvaise action est une pulsation douloureuse vibrant à travers des myriades d'organismes. Une pensée aimable et une bonne action produisent exactement l'effet contraire. C'est donc une loi de la nature et de la science que le bien ou le mal que nous ferons à autrui retombera sur nous-mêmes. »

« Toute pensée discordante, ajoute avec raison le même auteur, est un glaive qui appelle le glaive

contre nous... La créature, homme ou femme, la plus antipathique, la plus hypocrite, la plus venimeuse, a besoin de votre pitié et du secours de tous, car en émettant des pensées mauvaises, elle s'attire en même temps du chagrin et de la douleur. Celui qui nourrit de mauvaïs sentiments à l'égard d'une personne dont il a reçu une insulte, ou éprouvé une injustice ou un dommage, et qui les garde en soi pendant des heures et même des journées entières, finit par s'en fatiguer et pourtant ne peut plus les chasser. Ces pensées l'ennuient, le fatiguent et l'affaiblissent, et il ne peut s'empêcher de les ressasser...

« Ceci provient de ce qu'on a attiré sur soi la pensée hostile de l'autre personne. Elle pense de vous ce que vous pensez d'elle, et vous envoie une vague de pensée hostile. C'est ainsi que l'un et l'autre vous donnez et recevez les coups d'une force invisible. Et si cette guerre silencieuse se produit pendant plusieurs semaines, les deux adversaires s'en ressentent...

« Donc, s'efforcer d'oublier ses ennemis, ou ne diriger vers eux que des pensées de paix, est un acte protecteur tout comme étendre la main pour parer un coup. La persistance de la pensée bienveillante détourne les mauvaises intentions et les rend inoffensives. L'injonction du Christ de faire du bien à nos ennemis est basée sur une loi naturelle. Cela indique que la bienveillance l'emporte sur la malveillance et qu'elle en détourne les mauvais effets. »

Il ne faut donc avoir, même pour ses ennemis, que de bonnes dispositions et des pensées d'amour.

« La haine, continue le même auteur, c'est simplement de la force dépensée à se mettre soi-même en pièces, car la haine est une force destructive. Le bon vouloir envers tous est constructeur; il rend de plus en plus fort. La haine abat. La bonne volonté envers tous attire de tous ceux avec lesquels on entre en contact des éléments salutaires et édificateurs. Si vous pouviez voir les éléments actifs volant d'eux à vous, dans leur sympathie pour vous, ils vous paraîtraient comme de fins ruisselets de vie. Au contraire, les éléments haineux que vous pouvez exciter chez les autres apparaîtraient s'élancer vers vous sous la forme de sombres rayons d'une substance nuisible et venimeuse.

« En envoyant à celui qui vous déteste une pensée de haine, on ne fait qu'accroître la puissance de cet élément, parce que ces deux éléments opposés et dangereux se rencontrent et se mêlent, agissent et réagissent sur ceux qui les ont émis, alimentent sans cesse leur force de combativité, jusqu'à ce que l'un et l'autre soient épuisés. L'intérêt seul devrait empêcher les gens de se haïr. »

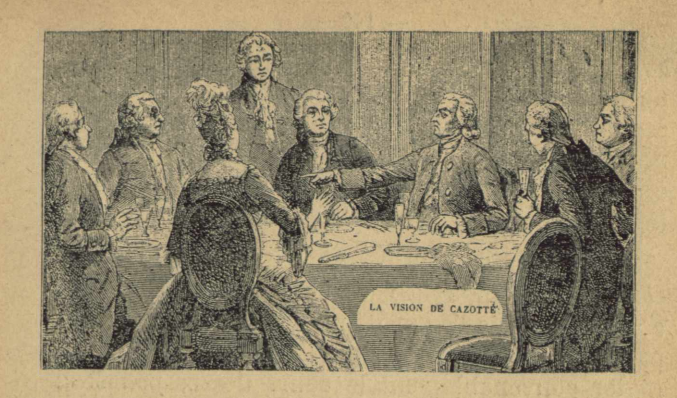
Il n'est peut-être pas très facile à ceux qui ont tendance à *rendre œil pour œil*, *dent pour dent*, d'envoyer des pensées bienveillantes à ceux qui leur font du mal; mais il n'y a qu'une habitude à prendre, et les moins évolués d'entre nous pourront la prendre avec d'autant plus de facilité qu'ils comprendront mieux qu'ils seront les premiers à en profiter.

S'ils éprouvaient quelque difficulté pour prendre cette habitude, les exercices qui vont suivre,

surtout l'*isolement*, la *méditation*, la *concentration* et *l'auto-suggestion* leur permettraient de surmonter les derniers obstacles.

En attendant, que tous ceux qui veulent s'élever sur l'échelle de la perfection pour acquérir l'influence personnelle n'oublient pas un seul instant cette vérité pratique : *Faisons du bien à ceux qui nous font du mal.*





III

ISOLEMENT

L'organisme humain, d'ailleurs comme tous les organismes vivants, est naturellement soumis à des périodes d'activité pendant lesquelles il dépense de la force, et à des périodes de repos, dans lesquelles il récupère les forces perdues. Ces deux périodes bien différentes l'une de l'autre, sont l'état de veille pendant lequel on travaille, et le sommeil pendant lequel on se repose. Le corps est l'instrument de l'âme ; c'est un réservoir naturel de force mentale qui a besoin d'être en bon état pour travailler utilement. S'il est fatigué, l'âme qui est obligée de dépenser plus de force pour l'entretenir qu'elle n'en dépense normalement se fatigue, et même s'épuise.

L'enfant qui travaille surtout au développement de son corps physique, a besoin de dormir au moins la moitié du temps ; et l'adulte, quoique le corps physique soit à peu près formé, a encore

besoin de dormir environ le tiers du temps. S'il ne dort pas assez, ses forces physiques, comme ses forces morales, ne sont plus suffisamment renouvelées ; il y a fatigue d'abord, épuisement ensuite ; et la neurasthénie, avec son triste cortège d'incapacités, ne tarde pas à se déclarer.

Si les pensées sont des choses, et si leur émission est accompagnée d'une émission de force, comme je crois l'avoir démontré dans la première partie, il est indispensable de *savoir penser*, de régler convenablement le cours de ses pensées ; et surtout, à certains moments, *de ne penser à rien*.

Pendant la veille, surtout lorsque nous pensons à plusieurs choses à la fois, nous envoyons de la force dans toutes les directions, et nous nous fatiguons vite. Etant fatigués, si nous pouvions arrêter cette dépense de force et rappeler à leur centre, c'est-à-dire à nous-mêmes, tous ces efforts éparpillés, nous reprendrions très rapidement nos forces perdues. En 15 ou 20 minutes, nous nous reposerions tout autant qu'on le fait ordinairement pendant un sommeil suffisamment réparateur de 2 à 3 heures. Nous serions aptes à faire chaque jour beaucoup plus de travail, à le faire mieux et avec plus de facilité.

Napoléon possédait ce pouvoir à un degré très élevé. A un moment donné, il pouvait s'isoler et récupérer très rapidement les forces qu'il avait perdues ; aussi dormait-il peu. De plus il s'endormait et se réveillait à peu près complètement, avec une instantanéité qui a étonné tous les psychologues ; et parfaitement reposé, il était alors frais et dispos.

C'est un pouvoir que tout le monde peut acquérir en se donnant la peine de s'entraîner progressivement à faire un exercice, ennuyeux et fatigant les premiers jours, mais qui ne tarde pas à donner les résultats les plus encourageants. Cet exercice a pour but d'apprendre à s'isoler du monde extérieur, à rappeler à soi les forces que la pensée vagabonde et indisciplinée a envoyées inutilement de tous côtés, et à ne pas les laisser s'enfuir à nouveau. C'est la *retraite du silence* de V. TURNBULL.

L'isolement peut être pratiqué partout ; chez soi comme dehors, le jour comme la nuit, assis ou couché. Mais, pour le débutant, il vaut mieux se retirer dans une chambre obscure ou à demi obscure, loin du bruit, où il ne sera pas exposé à être dérangé. Il faut se placer confortablement, assis dans un fauteuil où mieux encore étendu sur une chaise longue ou sur un lit, les paupières mi-closes et les poings à demi fermés. Là, en faisant un effort mental, d'abord pour attirer à soi les forces du dehors, ensuite pour arrêter l'émission de ses pensées ; on doit faire cesser tous les mouvements volontaires et involontaires et mettre tous ses muscles dans un état de relachement aussi complet que possible. La bouche doit être fermée sans que les lèvres soient serrées, et la respiration doit lentement se faire par le nez seulement. Le champ de la conscience doit être entièrement fermé, et l'on doit repousser, dès qu'elle paraît, toute pensée quelle qu'elle soit ; en un mot, il ne faut *penser à rien.*

Deux opérations également utiles se font là en

même temps : le relâchement musculaire et l'arrêt de la pensée. Ce n'est pas facile au début. Il est rare que le relâchement musculaire soit complet, et que l'on puisse s'empêcher de penser pendant plus de 30 à 40 secondes. Les efforts que l'on fait fatiguant vite et l'on est obligé de cesser au bout de 2 à 3 minutes. Mais, peu à peu, la possibilité de s'isoler arrive ; on arrête plus facilement la *circulation des pensées*, le relâchement devient complet et l'on peut rester là assez facilement pendant 8 à 10 minutes. On commence à retirer de sérieux avantages de cet état, car on se repose plus ou moins complètement en fort peu de temps.

En continuant à développer cette faculté, on parvient à s'isoler assez du monde extérieur pour pouvoir se livrer à cet exercice au milieu du bruit, et pendant que les siens vont et viennent autour de soi. Les bruits du dehors, même lorsqu'ils sont intenses, ne sont bientôt plus perçus que très faiblement. La sensibilité diminue de telle façon que, si une mouche vient à se poser sur votre nez, par exemple, elle ne vous gêne pas, et vous ne pensez pas à faire le plus petit mouvement pour la chasser. Les membres s'alourdissent ; il semble que vous auriez de la peine à les soulever, et vous restez là avec la plus grande satisfaction.

Lorsque l'entraînement est encore plus grand, au bout de 8 à 10 minutes d'un isolement à peu près complet, on se trouve dans une délicieuse langueur. On perçoit les bruits du dehors, mais ils sont complètement indifférents ; et chose digne de remarque, on les entend à une distance beaucoup plus grande que d'habitude. On sent

que l'on a tendance à s'extérioriser, et parfois il semble que l'on plane au-dessus de son corps ; dans tous les cas, on comprend que le dédoublement est possible, c'est-à-dire qu'en dehors du sommeil, l'âme peut abandonner le corps physique et s'en aller dans l'espace.

Au sortir de cet état, qui cesse à peu près instantanément dès qu'on veut le faire cesser, on est transformé au point de vue physique ; et s'il y a seulement 15 à 20 minutes, on est presque aussi bien reposé qu'après une nuit d'excellent sommeil.

Pour obtenir les meilleurs résultats, il est bon d'observer certaines conditions physiques ; par exemple, de se placer toujours en position hétéronome avec le courant magnétique de la terre. Ainsi, étant assis, se tourner la face au nord ou à l'ouest ; couché, la tête au nord et les pieds au sud, ou en cas d'impossibilité, la tête à l'est et les pieds à l'ouest. (V. à ce sujet, ma *Physique magnétique*, C. 6.)

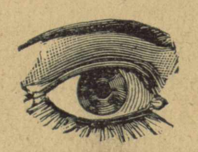
Cet exercice, comme ceux qui vont suivre, a une importance considérable, surtout au début. Il est indispensable de s'y soumettre, de s'astreindre à le faire très régulièrement 1 à 2 fois par jour, pendant 4 à 5 minutes d'abord, puis un temps sensiblement plus long dès qu'il ne fatigue plus.

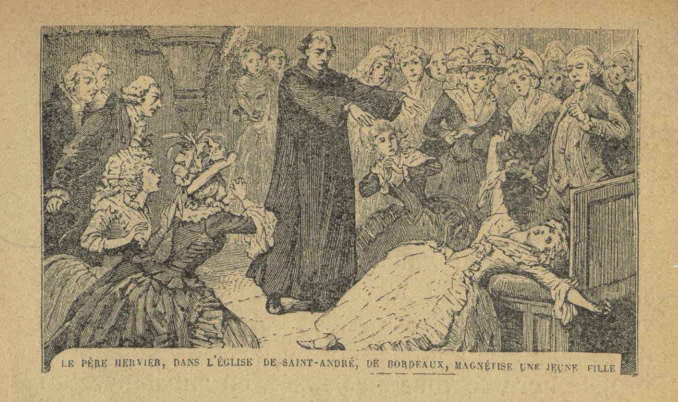
Il fortifie l'énergie de la volonté, aide à se rendre maître de sa pensée pour la diriger ensuite selon ses désirs et permet, lorsqu'on est fatigué, de se reposer en quelques instants.

Ceux qui le pratiquent régulièrement peuvent, au bout d'un temps relativement court, travailler plus longuement et diminuer en conséquence les heures de sommeil. Pratiqué le soir au lit, il permet presque toujours de vaincre l'insomnie la plus rebelle. Dans ce cas il est bon de garder les paupières mi-closes d'abord et de les fermer ensuite.

En donnant la possibilité de fermer le champ de la conscience pendant un certain temps, il donne la tranquillité à ceux qui sont tourmentés par une imagination déréglée, et permet d'espérer la guérison des obsédés, ou tout au moins, d'améliorer sérieusement leur situation.

C'est certainement l'un des exercices les plus ennuyeux et les plus fatigants au début ; mais il devient le plus agréable et le plus utile dès que l'on a vaincu les difficultés. Dans tous les cas, il concourt puissamment au développement de l'énergie et à la maîtrise de soi-même.





LE PÈRE HERVIER, DANS L'ÉGLISE DE SAINT-ANDRÉ, DE BORDEAUX, MAGNÉTISE UNE JEUNE FILLE

IV

NE PAS PENSER A DEUX CHOSES A LA FOIS

Comme l'ont affirmé les stoïciens et les cartésiens, la volonté est une puissance absolue. C'est par elle que nous nous gouvernons nous-mêmes et que nous devenons aptes à gouverner les autres. C'est elle qui fonde notre responsabilité.

La caractéristique d'une volonté puissante, c'est la force morale qui constitue ce que l'on appelle l'*homme de caractère*, l'*homme fort*, capable de surmonter toutes les difficultés qui peuvent s'opposer à l'accomplissement de ses desseins.

Le développement de la volonté est donc le facteur le plus indispensable au perfectionnement physique et moral de l'homme. Mais, pour diriger ce développement il faut *savoir penser;* et généralement pour savoir quelque chose, il faut l'apprendre. En somme *vouloir et penser*, *penser et vouloir* sont les deux termes de la proposition dans laquelle se résume la tâche que nous nous imposons.

Nous savons déjà que la pensée est une force réelle, et que pour agir il faut penser. Mais on agit d'autant mieux que l'on ne pense qu'à ce que l'on fait; autrement dit, *il ne faut pas penser à deux choses en même temps.*

« Pendant que vous accomplissez un acte physique, dit Mulford, si vous pensez à autre chose, vous gaspillez votre force et votre pensée. Avant de piquer une épingle sur un coussin, vous avez projeté hors de vous en pensée, en substance, un plan pour piquer cette épingle. Ce plan est une force. Vous dirigez cette force sur votre corps qui en est l'instrument. Vous ne devez pas mélanger ce plan avec un autre projet pour faire autre chose, pendant que votre main plantera cette épingle. Si vous le faites, vous envoyez votre force — ou vous essayez de l'envoyer — dans deux directions à la fois. Vous confondez le plan et la force d'un acte avec le plan et la force d'un autre acte. Chaque pensée ou chaque acte d'impatience, si petits qu'ils soient, vous coûtent une perte de force, sans profit. Si parfois vous êtes fatigué de marcher, pendant que votre cerveau a travaillé, s'est tracassé, a fait des projets, si alors vous chassez toutes ces pensées et si vous mettez toute votre intelligence, toute votre attention, toute votre force dans vos jambes, vous serez surpris de sentir la vigueur revenir et la fatigue vous quitter. Chaque acte physique nous coûte une pensée et chaque pensée est une dépense de force. Chaque pas que vous faites implique un plan pour le diriger. Si vous pensez à d'autres choses en marchant, vous expédiez de la force dans plusieurs directions à la fois. Croyez-vous qu'un acrobate pourrait

monter si facilement à la corde s'il n'appliquait toute son intelligence en même temps que sa force à cet acte ? Ou qu'un orateur pourrait parler à son auditoire tout en faisant tourner une meule ?...

« Cette loi est la même pour tous les actes de la vie. Ne désirez-vous pas pouvoir oublier vos ennuis, vos désappointements, vos fatigues en concentrant toute votre pensée sur quelque chose d'autre et en vous y absorbant assez pour oublier tout le reste ?

« C'est là une possibilité mentale qui est bien digne de nos efforts. Elle peut être réalisée par la pratique de la concentration, ou en d'autres termes en mettant toute notre capacité mentale dans l'accomplissement des choses dites triviales; chaque seconde consacrée à cette pratique nous approche du résultat. Chaque effort, nous apporte un atome de gain, soit en général, soit pour un acte particulier. Cet atome gagné n'est jamais perdu, vous l'utiliserez à chaque instant de votre travail quotidien, vous en aurez besoin pour empêcher votre mental de chercher autre chose au lieu de conclure une bonne affaire...

« Entraînez-vous à la concentration pour un seul acte et vous vous entraînerez à déverser la plénitude de votre intelligence sur tous les actes. Entraînez-vous à mettre toute votre pensée dans chaque action, empêchez cette pensée de se disperser sur autre chose et vous vous entraînerez à diriger la plénitude de vos forces sur votre discours quand vous parlerez, sur votre adresse quand vous travaillerez de vos mains, sur votre voix quand vous chanterez, sur vos doigts quand vous leur demanderez quelque ouvrage délicat et

sur tous les organes et sur toutes les fonctions de votre être que vous aurez l'occasion d'exercer.

« Si nous cultivons ce pouvoir de localiser nos forces sur un seul acte, nous cultivons aussi la faculté de transporter toute notre intelligence d'un sujet à l'autre. C'est-à-dire que, alors, nous pouvons transporter notre mental d'une préoccupation ennuyeuse à un plaisir et oublier une affliction dans un travail joyeux. » (*Vos Forces*, deuxième série, p. 50.)

On voit quelle importance l'auteur précédent donne à la pensée localisée sur le même sujet, au lieu de la laisser vagabonder inutilement.

Le chapitre précédent nous apprend à mettre un frein à l'émission de nos pensées; dans celui-ci, je vais indiquer comment on s'habitue à ne penser qu'au travail que l'on fait présentement ou à la résolution que l'on veut prendre pour l'avenir.

Pour parvenir à concentrer sa pensée sur un même sujet, il n'y a pas d'acte insignifiant que l'on ne puisse et même que l'on ne doive faire. Lorsqu'il est accompli exclusivement pour cela, le plus petit acte exerce, discipline et développe la volonté; et je dirai même qu'il la développe d'autant plus et d'autant mieux qu'il est plus trivial, plus ridicule et qu'il paraît plus nul pour tout autre objet.

Si on donnait pour tâche à un mécanicien intelligent et instruit l'étude d'une belle machine construite d'après un principe récemment découvert, il s'y intéresserait beaucoup, s'instruirait facilement, mais ne ferait aucun effort pour dévelop-

per son vouloir. Il n'en serait pas de même s'il s'astreignait à considérer un objet très simple, inutile et qui, dans tous les cas, ne présenterait pour lui aucun intérêt. Il serait obligé de faire des efforts d'autant plus grands que cet objet l'intéresserait moins; et ces efforts répétés parviendraient précisément à discipliner et développer sa volonté.

Mais, l'objet le plus simple, le plus rudimentaire, le plus inutile peut encore présenter quelque intérêt à un point de vue quelconque. On peut philosopher longtemps sur un bout de papier que l'on ramasse dans la rue et si on s'y intéresse quelque peu, on ne fait guère d'efforts pour fixer sa pensée et développer sa volonté. A mon avis, il vaut mieux se donner pour tâche d'accomplir un acte de nulle valeur, un acte insignifiant, ridicule même, en se rendant bien compte que son accomplissement va demander du temps et qu'il ne saurait être de la moindre utilité pour tout autre objet. C'est une action physique qui n'a pas d'autre utilité que celle de soutenir le moral pour lui permettre d'accomplir sa tâche sans distraction. Cette action remplit le rôle du chapelet que l'Eglise recommande aux dévots pour les aider à fixer leur attention sur la prière.

Pour l'accomplissement de cette tâche, il faut y mettre toute sa pensée, toute son énergie, toute son ardeur, toute sa volonté, rien que pour se donner la satisfaction de l'accomplir, et ne cesser que lorsqu'on y est parvenu avec une certaine facilité. En s'entraînant à accomplir *successivement* plusieurs actes différents, on parvient à fixer facilement sa pensée sur l'objet du travail

présent, et l'effort nécessité pour cela développe rapidement le pouvoir de la volonté.

En principe, lorsqu'on réussit à accomplir un acte quelconque qui n'est pas habituel et qui présente des difficultés, on s'enhardit, on se donne du courage, on s'inspire confiance, on se donne de la force; tandis que si l'on n'y parvient pas, on enlève une grande partie de son assurance, on entretient le doute, on perd confiance en soi et l'on diminue ses moyens d'action. Il faut donc, je le répète, prendre pour tâche de parvenir à faire convenablement, pendant 5 à 10 minutes, un certain nombre d'exercices; et l'on peut être sûr à l'avance que l'on y parviendra plus ou moins facilement.

Les exercices peuvent être nombreux; on peut en imaginer tant que l'on voudra. Je vais en indiquer quelques-uns seulement, parmi ceux qui me paraissent les plus susceptibles de développer rapidement le pouvoir de la volonté, en s'habituant à ne pas penser à deux choses à la fois.

Avant de se livrer à ces exercices il est bon de se mettre dans un état de calme aussi grand que possible; et le meilleur moyen de prendre le calme suffisant, c'est de *s'isoler* pendant 4 à 5 minutes, conformément aux indications du chapitre précédent.

I. — Faire une sorte de collier avec une centaine de perles quelconques, qui ne soient pas serrées les unes contre les autres. Ce collier étant fait, prendre pour tâche, en le tenant dans les deux mains, de déplacer chaque perle de gauche à droite en les comptant. Porter sur cet acte toute

son attention, toute sa volonté pour ne pas penser à autre chose, et tâcher de déplacer le plus grand nombre possible de perles en un temps donné. Moins on laissera errer la pensée, plus on déplacera de perles pendant ce temps. Il est bon de compter 5 à 6 cents déplacements par exemple, de se rendre compte du temps que l'on y met, et de chercher à chaque fois à en mettre le moins possible.

Ce procédé, on ne peut plus insignifiant pour toute autre chose, exerce puissamment la volonté.

II. — Etant tranquillement placé à table, les avant-bras appuyés, s'entre-croiser les doigts des deux mains et tourner très lentement les pouces l'un autour de l'autre, aussi longtemps que possible. Au bout de quelques instants, le mouvement s'arrête dès que l'on pense à autre chose. Il faut donc porter toute son attention sur ce mouvement et chercher à savoir pendant combien de temps on peut l'exécuter sans s'arrêter. Tacher d'augmenter progressivement la durée de ce temps.

Comme le précédent, cet exercice, qui n'est pas fatigant, contribue très puissamment à faire prendre l'habitude de ne penser qu'à ce qu'on fait.

III. — Se mettre à table comme précédemment, placer les mains sur la table, les poings fermés, la face palmaire en dessous. Déployer très lentement le pouce en surveillant le mouvement avec la plus grande attention; ensuite déployer l'index, puis le médius, l'annulaire et enfin l'auriculaire. Refaire la même série de mouvements en sens inverse, c'est-à-dire en refermant lentement les doigts les uns après les autres. Commencer l'exercice avec une main, puis avec l'autre et ensuite

avec les deux à la fois, et le continuer jusqu'à ce que l'on puisse le faire avec souplesse, aisance et rapidité. La durée des premiers exercices doit être de 4 à 5 minutes, que l'on prolongera peu à peu jusqu'à 8, 9 et même 10 minutes.

Cet exercice est très fatigant au début; mais on ne doit pas l'abandonner sous prétexte de fatigue. (Atkinson).

IV. — Etant assis, placer la main droite sur le genou droit, les doigts fermés, sauf l'index qui doit être allongé et dirigé dans la direction de la cuisse. Remuer ce doigt de droite à gauche et de gauche à droite en surveillant le mouvement avec la plus grande attention (Atkinson). Faire cet exercice pendant 4 à 5 minutes au début, puis le prolonger jusqu'à 8 et même 10 minutes, en tâchant de l'exécuter sans un moment d'arrêt.

Ces quatre exercices bien dirigés permettent de devenir maître de sa pensée dans une très large mesure et de pouvoir l'orienter vers le but de ses désirs. S'ils étaient insuffisants, on pourrait en imaginer d'autres.

Dès que l'on est parvenu à les faire avec une grande facilité, on doit les abandonner, car on parviendrait à les faire presque automatiquement en pensant à autre chose, et le but serait manqué.

Leur portée est considérable. On comprend facilement que si l'on parvient à éloigner toute pensée quelle qu'elle soit pour se donner la satisfaction d'accomplir des actes qui n'ont par eux-mêmes aucune utilité, on pourra fixer sa pensée sur une qualité que l'on veut acquérir ou développer; éloigner les mauvaises pensées et en mettre

des bonnes à la place, comme par exemple, de chasser des idées de tristesse pour les remplacer par des idées de gaieté; remplacer des pensées de crainte par des pensées d'espoir et de confiance, des sentiments de haine par des sentiments d'amour, etc., etc.

Dès que le plus petit résultat pratique est obtenu dans ce sens, qu'une bonne pensée peut prendre la place d'une mauvaise et s'y maintenir, en raison de la loi psychique que nous connaissons, cette bonne pensée en attire d'autres de même nature et repousse les mauvaises. C'est le début du développement de la personnalité magnétique, qui, pour les plus favorisés, devient appréciable au bout de quelques jours.





V

CONCENTRATION

La *Concentration* est l'art de s'isoler des impressions extérieures pour forcer l'attention, vaincre l'indifférence et dominer en même temps les forces physiques et les forces psychiques. Se concentrer, c'est diminuer le volume de son rayonnement en le localisant sur un sujet, non pas un sujet simple, une pensée unique, par exemple, mais sur un ensemble de pensées se rapportant au même sujet.

Se concentrer, c'est ramener à leur centre ses forces dispersées, rassembler son énergie, faire appel à toute son intelligence et à toute sa volonté pour vaincre plus sûrement les obstacles qui pourraient nous empêcher d'arriver au but que nous voulons atteindre. C'est se donner *corps et âme* à ce que l'on fait pour le faire mieux et plus vite.

Celui qui sait concentrer sa pensée et la diriger

vers le but qu'il veut atteindre sans la laisser dévier, sans rien perdre, décuple de ce fait seul sa puissance et ses moyens d'action.

« L'homme, dit Atkinson, qui sait prendre un intérêt dans son travail et trouver un plaisir véritable dans sa tâche de chaque jour, est évidemment celui qui produit le plus et qui vit le plus heureux. Il ne connaît ni l'ennui, ni la lassitude, ni le dégoût, ni l'abêtissement. L'homme qui a sans cesse les yeux sur la pendule où qui suspend constamment son pic dans l'attente de la cloche, n'est qu'une pauvre et misérable machine à qui sont également défendues les joies de l'action et les satisfactions du devoir. » (*Force-Pensée*, p. 89.)

En se livrant quotidiennement pendant quelques mois à des exercices spéciaux ayant un double but : 1° concentrer sa pensée sur une idée sans la laisser divaguer : 2° développer son endurance et ses forces physiques, on se dégage de plus en plus de la vie extérieure, on se soustrait aux distractions qui sollicitent constamment l'esprit, et on augmente dans une très large mesure son habileté au travail quel qu'il soit, ses aptitudes générales et spéciales et ses moyens d'action.

« La concentration de la pensée sur l'expression *rentrer en soi*, dit Mulford, ou sur l'image de votre esprit avec ses fins filaments électriques se rapportant aux gens, aux lieux et aux choses éloignés, se contractant et se concentrant en un foyer, aidera grandement à parvenir à ce but, parce que tout ce qu'on imagine intellectuelle-

ment est une réalité spirituelle, c'est-à-dire que l'on fait actuellement en esprit ce que l'on imagine. »

Ce procédé peut certainement aider à la concentration, mais il est insuffisant. Les exercices des deux chapitres précédents disposent également, préparent et facilitent les exercices suivants qui me paraissent en être le complément indispensable. Il est même bon, je l'ai déjà dit, de *s'isoler* pendant quelques minutes avant de commencer n'importe quelle série d'exercices.

I. — En faisant tous ses efforts pour ne penser qu'à ce que l'on fait, tous les exercices de gymnastique sont bons, car en développant les forces physiques, on développe la faculté de se concentrer. Si tous les exercices de gymnastique sont bons, il est inutile d'en faire ici l'énumération.

II. — Dans toutes les circonstances de la vie, faire tout son possible pour arrêter les mouvements involontaires, tels que: action de se mordre les lèvres, de rouler sa langue dans sa bouche, balancement du corps, hochement de la tête, haussement des épaules, clignement des paupières, sucement des dents, tambourinement des doigts, tapotement des pieds et autres mouvements qui sont toujours désagréables à ceux qui nous entourent, et usent inutilement nos forces, En société, éviter de rire où même de sourire constamment ; c'est un signe de faiblesse physique et d'infériorité morale. On doit toujours garder, même lorsqu'on est seul, une attitude correcte calme, digne, sans raideur ni affaissement, en tâchant de prendre l'expression que l'on prend

naturellement en voyant des choses agréables. S'astreindre à supporter sans tressaillir les bruits soudains, tels que celui de la sonnette qu'un visiteur nerveux agite, le choc d'un verre qui se brise, d'une porte qui se ferme brusquement, d'un objet qui tombe.

Il est bon de se raisonner pour cela, de s'exercer dans la journée, ne serait-ce qu'une fois de temps en temps.

III. — Tenez-vous droit sur votre chaise, la tête ferme, le menton développé et les épaules aussi effacées que possible. Elevez latéralement le bras droit jusqu'à la hauteur de l'épaule, tournez la tête à droite en regardant le bout des doigts, et en maintenant le bras dans sa position horizontale pendant une minute au moins. Faites la même expérience avec le bras gauche, et quand vous serez arrivé à des mouvements aisés et précis, augmentez la durée de jour en jour. Accroissez-en le temps de une à deux minutes, puis de deux à trois, et ainsi jusqu'à cinq. (ATKINSON.)

IV. — Prenez un verre d'eau, tenez-le entre les doigts et tendez le bras droit bien en face de vous. Immobilisez-le autant que possible, de manière à éviter à votre verre toute trépidation. Augmentez la durée de l'expérience de la même manière et dans la proportion indiquée précédemment, *(id.)*

Les résultats obtenus par la mise en pratique des exercices indiqués dans les trois chapitres qui précèdent, sont considérables pour ceux qui veulent bien se donner la peine de les faire consciencieusement pendant cinq à six semaines seulement. Au bout de ce temps, ceux qui sont par-

venus à les faire avec une certaine facilité peuvent déjà maitriser leurs pensées et leur imprimer un mouvement déterminé selon leurs goûts, leurs désirs, leurs tendances, leurs besoins. Ils sont plus forts, mieux équilibrés au physique et au moral, plus complètement maîtres de leur corps et de leur esprit. Ils peuvent faire leur travail habituel mieux et plus vite, se reposer quand ils veulent, aussi bien le jour que la nuit, et sentir que leur personnalité magnétique se développe et grandit rapidement.

Deux exemples choisis parmi les plus simples et les plus familiers vont faire comprendre l'utilité de ce développement.

— Une ménagère qui ne peut pas fixer sa pensée sur ce qu'elle fait, fait toujours mal son ouvrage.

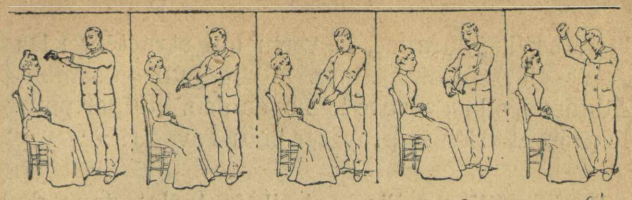
Son couvert, par exemple, n'est qu'à moitié placé; et à chaque instant du repas, l'un s'aperçoit qu'il lui manque un couteau, un autre une fourchette; et tous manquent de ceci ou de cela. On se plaint; et la ménagère, qui n'a pas mauvaise volonté, s'excuse en disant simplement : *ma foi, ce n'est pas de ma faute; je l'ai encore oublié.*

Rien ne sera plus oublié à l'avenir si elle a suivi les prescriptions indiquées; car sachant ce qu'elle doit faire, elle le fera parfaitement, sans aucun effort, étant devenue capable de concentrer sa pensée sur *la seule idée de placer son couvert*, au lieu de la laisser vagabonder. La mémoire étant ainsi toujours en éveil, l'oubli ne sera plus possible.

En se promenant pour se distraire ou se reposer, beaucoup de gens gesticulent, remuent les lèvres comme s'ils parlaient, parlent même à demi-voix, comme s'ils s'entretenaient avec des êtres invisibles; et, en effet, ils sont encore à leurs affaires, discutant et même se disputant avec un concurrent, avec un client, avec un fournisseur. Agités, énervés, voyant à peine ceux qui les coudoient, ils courent d'un pas automatique après des chimères, se fatiguent encore, se fatiguent toujours; et peu à peu, l'épuisement arrive.

Il n'en sera plus ainsi pour le plus distrait qui s'astreindra à mettre en pratique les exercices indiqués, car il acquerra rapidement le pouvoir de concentrer sa pensée sur un seul objet : au point de vue où nous nous plaçons ici, *sur la promenade qui le reposera au lieu de le fatiguer.*





MAGNÉTISME PHYSIQUE. — Décomposition d'une Passe longitudinale

VI

MÉDITATION

La *méditation* est un état dans lequel entre notre esprit pour réfléchir sur un sujet quelconque, l'examiner sérieusement, l'approfondir et chercher à le connaître aussi complètement que possible. C'est dans la méditation que l'on cherche l'inspiration, c'est-à-dire, d'après la définition que l'on donne de ce mot, non pas en théologie, mais en littérature, de mettre en activité toutes les facultés intellectuelles pour découvrir quelque chose de beau, de bon, de bien.

Elle consiste à conserver un sentiment favorable, en l'empêchant de traverser trop vite le champ de la conscience, pour l'obliger à éveiller en nous les idées et les sentiments qu'il est susceptible de donner; à repousser les pensées et les sentiments défavorables qui pourraient encore nous assaillir; à porter sur les diverses circonstances de la vie un regard pénétrant pour en saisir, jusqu'aux moindres détails; à utiliser fructueusement les ressources qui sont à notre disposition et éviter les dangers auxquels nous sommes constamment exposés. Elle permet d'acquérir

la force, l'endurance, la vertu qui caractérise les âmes élevées; et, comme le dit judicieusement Atkinson, elle « assure le moyen de s'équiper pour le présent et de se préparer pour l'avenir. »

Pour méditer utilement, il faut être dans de bonnes dispositions physiques et morales, et se préparer par l'isolement pendant 5 à 6 minutes au moins. Ouvrir ensuite complètement le champ de la conscience pour recevoir toutes les influences, toutes les pensées, toutes les idées, tous les sentiments qui peuvent y arriver; les discuter, garder les bons, repousser les mauvais, et concentrer son énergie sur les résolutions que l'on veut prendre. La figure 20 fait bien comprendre ce qui se passe dans l'état méditatif: on reçoit de toutes parts des intuitions, des pensées et des forces que l'on utilisera selon ses besoins.

Si on ne fixe pas son attention sur un sujet spécial, on cherche à évoquer les idées du beau, du bien, du bon, de l'utile; à faire naître en soi des sentiments d'intérêt général, à éveiller des mouvements d'affection, à découvrir une voie nouvelle qui puisse nous être utile, à chercher à établir des règles de conduite.

Fixant au contraire son attention sur un sujet déterminé, on cherche à le considérer dans tous ses détails, sous tous ses aspects, dans le but de balancer les avantages et les inconvénients; on raisonne sur les uns et sur les autres pour calculer les chances de réussite et parvenir le plus sûrement au but que l'on veut atteindre.

Au point de vue où nous nous plaçons, nous pouvons prendre comme sujet de méditation le déve-

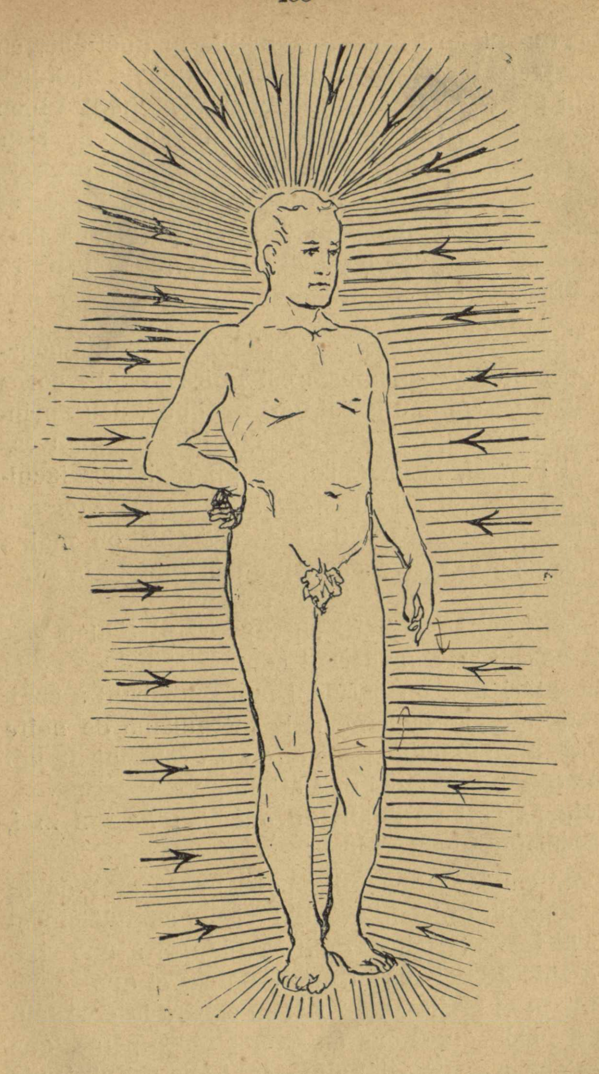


FIG. 20. — LA CONSCIENCE EST OUVERTE POUR RECEVOIR

loppement de notre personnalité magnétique, en analysant toutes les impressions qui ne manqueront pas de se faire sentir, et en cherchant à bien comprendre les avantages qu'il y a à ne rien négliger pour y parvenir. On peut ensuite prendre un sujet particulier: vouloir, par exemple, se débarrasser d'un défaut et développer plus particulièrement telle ou telle qualité que l'on désire mettre à la place.

Nous avons presque tous plus ou moins conscience qu'il y a en nous, c'est-à-dire en notre corps *physique*, comme je l'ai déjà expliqué, deux principes : l'un qui régit nos facultés instinctives, c'est l'*astral*, l'*esprit;* l'autre qui régit nos facultés morales, c'est le *mental*, l'*âme*, le *moi* des philosophes. Mais cette idée est plus ou moins confuse, et il arrive souvent qu'en voulant la comprendre mieux on la laisse échapper.

Dans la méditation, en rapportant tout à soi-même, en se considérant comme le centre de la vie extérieure, on parvient non seulement à comprendre assez facilement le mécanisme de notre triple individualité, mais aussi la grandeur du but que chacun de nous doit atteindre.

En parlant de l'individu *qui cherche son moi*, Akinson s'exprime ainsi :

«... Qu'il se dépouille pour un instant de sa personnalité physique, qu'il s'isole complètement de la vie extérieure, qu'il se réduise à une simple abstraction et se dise : « où est et que représente mon invidualité ? » Il en saisira le plus souvent l'idée que nous en avons nous-même, que nous ne pouvons définir — tant elle est abstraite — et que nous voudrions donner — tant

elle importe à la conduite et au bonheur de l'homme. S'il arrive que cette idée ne se dégage pas des premières expériences, d'autres essais devront être tentés jusqu'à son complet rayonnement. Quand il sera arrivé à ce résultat, un sentiment de joie immense le pénétrera. Il aura compris le problème de ses origines et de sa fin, saisi dans sa signification supérieure l'idée de la vie et de sa propre destinée, pénétré l'au-delà, et se sera élevé jusqu'aux horizons célestes. Il aura enfin compris l'éternité et saura désormais que si son être physique est misérable, si son être intellectuel est provisoire et borné, son être moral, du moins, est éternel et infini. L'œuvre de la création lui apparaîtra dans toute sa magnificence et, lui si petit, si borné, si fugitif, se verra dans la chaîne des siècles et dans l'immense univers comme le trait impérissable et sublime qui relie les générations du passé à celles de l'avenir. » (*Force-Pensée*, p. 46.)

On peut méditer partout : dans les champs, dans les bois, à toute heure du jour ou de la nuit; mais c'est surtout dans la solitude que l'on en profite le mieux. Ceux qui sont peu sensitifs méditent très bien soit au clair de la lune, soit auprès d'une cascade. A mon avis, la meilleure méditation est celle que l'on fait en se couchant, à la condition de s'endormir sur la résolution que l'on vient de prendre, c'est-à-dire en pensant doucement faire à l'avenir telle ou telle chose ou éviter telle ou telle action.

Il y a un écueil à éviter, c'est de s'abandonner à la rêverie; car dans cet état l'attention sommeille, laissant les trames d'idées et de sentiments

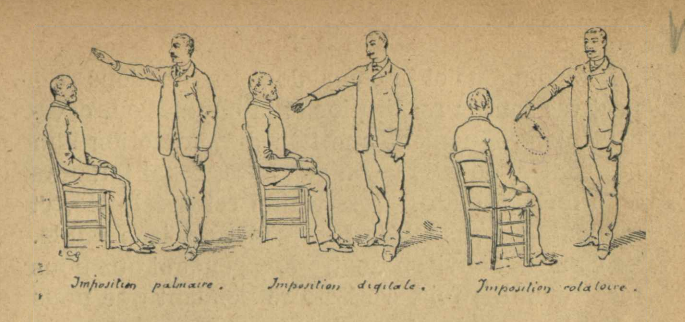
se jouer librement dans le champ de la conscience et s'enchaîner sous l'action des influences les plus insignifiantes et parfois les plus imprévues. La rêverie sentimentale, qui mène trop facilement aux idées attendrissantes, est particulièrement nuisible au développement de la personnalité magnétique, car elle est susceptible de nous faire perdre notre énergie.

Bien dirigée, la méditation devient l'un des facteurs les plus importants du développement de la personnalité magnétique. Dans l'*Education de la volonté* dont j'ai parlé dans le chapitre 1er de la première partie, Payot, qui ne la considère qu'au point de vue philosophique, s'exprime ainsi :

« Elle donne naissance à de puissants mouvements affectueux, elle transforme en résolutions énergiques les velléités, elle neutralise l'influence des suggestions du langage et de la passion, elle permet de plonger dans l'avenir un regard lucide et de prévoir les dangers d'origine interne, d'éviter que les circonstances extérieures donnent des secours à notre paresse native...

« Elle permet de dégager de l'expérience de chaque jour des règles d'abord provisoires, qui vont se confirmant, se précisant, et finissent par acquérir l'autorité de principes directeurs de la conduite. » (1905, p. 123.)

Elle nous fait percevoir par les sens de l'âme des impressions que les sens du corps ne perçoivent pas. En dehors de cela, elle nous apporte des forces morales, des forces intellectuelles et même des forces physiques.



VII

RESPIRATION PROFONDE

Chez l'homme et les animaux supérieurs, la *respiration* se fait par les poumons. C'est sous son action, au contact des lobules pulmonaires, que le sang veineux se transforme en sang artériel, en rejetant au dehors l'acide carbonique dont la dénutrition l'a chargé, pour se recharger d'oxygène.

La respiration se fait en deux temps : l'*expiration*, qui chasse au dehors l'air et les gaz qui ne sont plus susceptibles d'être utilisés pour les besoins de l'organisme ; l'*inspiration*, qui apporte de l'air frais, vivifiant et aussi pur que possible.

En venant au monde, l'enfant respire normalement de 35 à 38 fois par minute. La respiration devient moins fréquente au fur et à mesure que l'on avance en âge, de telle façon que l'adulte respire seulement de 18 à 19 fois. La maladie, les émotions violentes, la pression atmosphérique même modifient plus ou moins la fonction respiratoire.

Les poumons et le cœur, dont les fonctions respectives sont la respiration et la circulation, exercent réciproquement une très grande action l'un sur l'autre, de telle façon que le cœur bat toujours trop fort lorsque la respiration est précipitée, et qu'il ne bat pas assez lorsqu'elle est trop faible. Le cœur bat environ quatre fois pendant que nous respirons une fois, c'est-à-dire pendant que nous exécutons complètement les deux temps de la respiration.

« Le poumon et le cœur peuvent être considérés, dit Papus, comme deux roues à engrenages montées l'une sur l'autre, ce qui fait que toute augmentation dans le rythme respiratoire se trouve reproduite et multipliée dans le système cardiaque et, par suite, dans la circulation tout entière. La respiration est donc le grand balancier de l'organisme chargé de rétablir l'équilibre dès que cet équilibre est détruit par une déperdition dynamique quelconque. » (*Traité élémentaire de Magie pratique*, 1893, p. 142.)

La régularité de la respiration, qui se manifeste extérieurement par ce que l'on appelle le *souffle*, est le signe le plus apparent de la vie physique.

Après avoir formé l'homme du limon de la terre, le créateur l'anima, nous dit Moïse, en répandant sur lui un souffle de vie. (*Genèse*, c. 2, v. 7).

Lorsque l'âme abandonne le corps périssable à la terre qui l'a nourri, on dit ordinairement que nous exhalons le *dernier souffle*, que nous rendons le *dernier soupir*.

C'est par le souffle, de bouche à bouche, que les prophètes des Cévennes, célèbres au temps

des Dragonnades, communiquaient l'inspiration prophétique aux croyants qui, jusque-là, avaient échappé à cet effet de l'enthousiasme religieux ; c'est aussi par l'insufflation de bouche à bouche que certains exorcistes guérissaient les possédés.

Il est évident que lorsqu'on respire à pleins poumons, on présente le plus ordinairement toutes les apparences de la santé physique ; tandis que l'essoufflement, l'oppression, comme la difficulté de respirer à un titre quelconque indiquent toujours une faiblesse générale ou locale ; dans tous les cas, elle est l'indice d'un déséquilibre plus ou moins grand.

Les poumons, organes de la respiration, sont donc chez l'homme sain, robuste et fort, une importante source d'énergie qu'il peut utiliser pour lui, au point de vue purement physique d'abord, puis, comme on le verra plus loin, au point de vue psychique.

Les mouvements respiratoires ne se produisent pas de la même manière chez tous les individus ; ils sont généralement assez différents chez l'homme et chez la femme. Les physiologistes les classent en types *abdominal*, *costo-inférieur* et *costo-supérieur*.

Les figures 21 et 22, tirées du *Dictionnaire de Médecine* de Littré, édit. de 1886, montrent l'étendue des mouvements antéro-postérieurs dans la respiration ordinaire et dans la respiration forcée.

Type abdominal. — Chez certains individus, la respiration calme ne se révèle que par le mouvement du ventre, qui devient saillant dans l'inspiration et se retire dans l'expiration. Ces mouve-

ments trahissent les contractions et les relâchements alternatifs du diaphragme, qui, dans ce cas, ne fait que déprimer les viscères abdominaux. Les côtes semblent immobiles ; les inférieures seules sont entraînées en dehors et en bas, en suivant, au moment de l'inspiration, les mouvements des viscères abdominaux, qui dilatent les flancs en même temps qu'ils distendent la paroi antérieure du ventre.

Ce type s'observe constamment dans le premier âge, quel que soit le sexe ; mais, au bout d'un nombre variable d'années, on voit s'établir des différences entre les garçons et les filles. Le plus grand nombre de ces dernières perdent ce type qui persiste chez un grand nombre d'hommes.

Type costo-inférieur. — Les mouvements respiratoires sont très apparents au niveau des sept dernières côtes ; ils diminuent à mesure qu'on remonte vers le sommet de la poitrine, qui semble immobile. Le sternum est un peu porté en avant dans sa partie inférieure. La paroi abdominale est immobile ; parfois même elle s'aplatit pendant l'inspiration, pour reprendre un état de gonflement à l'expiration. Ce type respiratoire s'observe rarement chez la femme ; chez l'homme, il est à peu près aussi fréquent que le type abdominal.

Type costo-supérieur. — La plus grande étendue des mouvements a lieu sur les côtes supérieures, qui sont portées en haut et en avant. La clavicule, le sternum et la première côte se soulèvent et ce mouvement se propage, mais en s'affaiblissant, de la partie supérieure à la partie

inférieure de la poitrine. C'est le type respiratoire du plus grand nombre des femmes, type qui s'exagère encore par l'usage du corset.

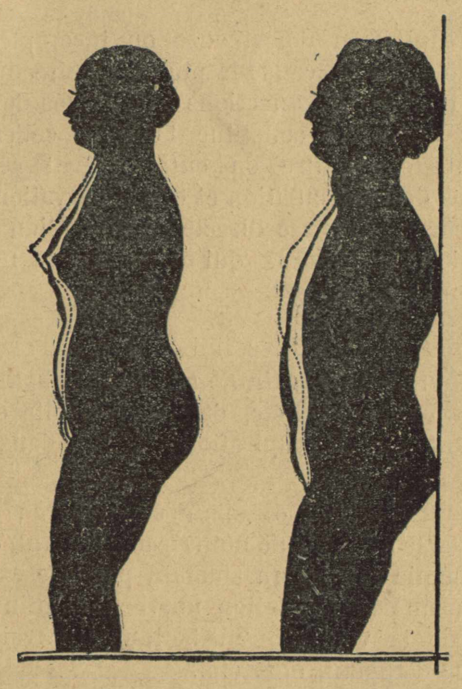


FIG. 21 ET 22. — DIAGRAMME DES DIVERS TYPES DE RESPIRATION
Le trait noir indique par ses deux bords les limites de l'inspiration et de l'expiration ordinaires. — La ligne pointillée répond à l'inspiration forcée. — Le contour de la silhouette à l'expiration forcée.

La respiration se fait rarement d'une façon complète. Très souvent, la partie supérieure des poumons, la pointe, fonctionne à peine, et cette inertie est la cause directe ou indirecte du plus

grand nombre des phtisies pulmonaires. C'est toujours dans cette partie affaiblie, atrophiée par le manque de travail que se forment les tubercules qui envahiront plus tard les différentes parties de l'organe.

La respiration défectueuse ou incomplète est non seulement la cause la plus ordinaire du plus grand nombre des affections chroniques des poumons ; mais elle constitue l'une de celles qui, souvent, font naître ou entretiennent certains troubles de la circulation et de l'innervation. Elle est encore une cause directe de l'agitation ou de la timidité chez ceux qui ne sont pas maîtres d'eux-mêmes.

La marquise de Ciccolini a écrit un excellent petit ouvrage : *L'Inspiration profonde, active, inconnue en physiologie*, dans lequel elle expose les bienfaits de la respiration profonde dans l'anémie.

« J'étais épouse, dit-elle, j'étais mère ; j'avais eu même le bonheur de nourrir mon enfant, quand une anémie se déclara soudain par une extrême pâleur, une surexcitation nerveuse continue, la perte de la voix, les pieds toujours froids, le manque d'appétit, etc., etc..

« Les médecins, qui m'avaient longtemps traitée pour une irritation de la gorge, finirent par comprendre que celle-ci pourrait bien avoir sa cause dans une certaine pauvreté du sang. Ils ne trouvèrent rien de mieux pour m'en guérir que de me soumettre à une nourriture extrêmement fortifiante...; mais non pas à l'air, ni aux exercices du corps, ni aux promenades, ni aux courses dans

les bois, ni à la respiration active à laquelle je dus mon salut.

« Savez-vous où je finis par le trouver ? A Paris ! L'excellent docteur Ch. Lethière, homéopathe, dans cette ville, me conseilla l'exercice du chant sous la direction du maëstro Wartel. C'est dans cet exercice que je finis par trouver ce que cherchais... Wartel possédait à un degré éminent l'art d'appliquer sa théorie spéciale. Tous ses efforts tendaient à produire chez ses élèves la respiration profonde. Il avait son petit truc à lui, qu'il disait avoir arraché à l'école italienne. Il nous faisait chanter la bouche fermée. On parvenait ainsi tout naturellement au but sans le connaître. Bref, en trois mois d'exercice journalier sous sa sage direction, je fus remise en possession de la voix et j'eus toujours les pieds chauds. La circulation se trouvant accélérée par l'exercice de la voix, c'est-à-dire des organes respiratoires, la chaleur se rétablissait dans tout mon être. »

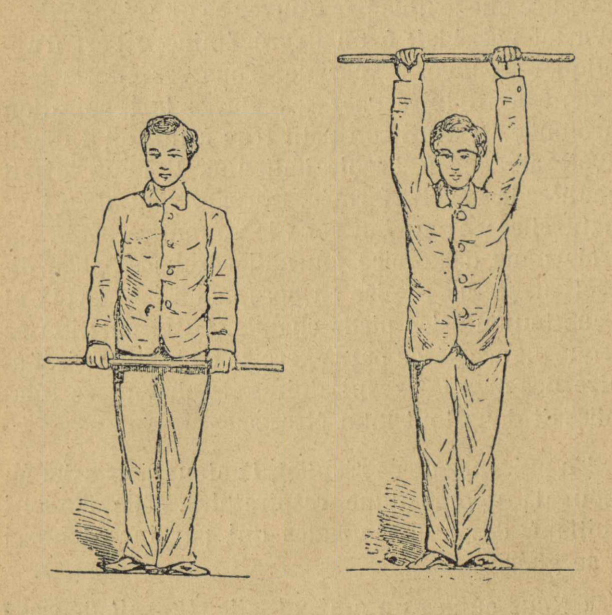
En présence de ce résultat, l'auteur se passionna pour la gymnastique respiratoire. Elle la conseilla à des amis malades qui parvinrent aussi à se guérir.

« Nous eûmes un ami, dit-elle. Il avait dépassé la cinquantaine et avait le malheur d'être aveugle... Homme riche et aimant la bonne chère, il ne se refusait rien de ce qui pouvait contribuer à son bien-être physique. Il prenait une nourriture fortifiante et s'adonnait à des promenades journalières ; malgré cela, il souffrait d'une terrible anémie...

« Mon premier soin fut de l'initier aux bienfaits de la gymnastique pulmonaire... Il s'y adonna.

Pendant qu'on lui faisait la lecture, pendant qu'on le promenait ou qu'il jouissait de concerts ou autres distractions, il ne cessait de respirer activement.

« En l'intervalle de deux mois, on vit paraître sous son teint blême et verdâtre, un peu de rou-



Fg. 23. — Position en bas. Fig. 24. — Position en haut

geur, qui s'accentua. Au bout de cinq mois, il était complètement guéri. »

Les bienfaits de la respiration profonde se font non seulement sentir sur la vie physique ; mais ils exercent en même temps une très puissante influence sur la vie psychique.

« La gymnastique respiratoire faite méthodiquement, dit Gebbardt, combat avec succès les sentiments de peur et d'anxiété, la timidité, l'embarras, l'emportement, la crainte, la sentimentalité et le manque d'assurance. » (*L'Attitude qui en impose*, p. 126).

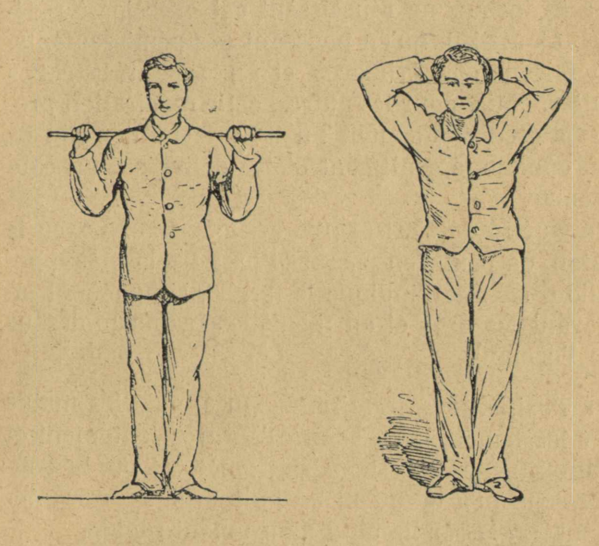


Fig. 25. — Position sur la nuque. — Fig. 26

D'après le même auteur, cette gymnastique comprend deux genres d'exercices : 1° *Respiration profonde ;* 2° *Position respiratoire*, qu'il explique ainsi :

« *Respiration profonde.* — Ainsi que l'indique la figure 23, on saisit un bâton avec les deux mains, la paume en dedans et les bras pendant verticalement des deux côtés (*position en bas*). Au

deuxième temps, par un mouvement vigoureux on amène le bâton dans la *position en haut*, fig. 24, ce qui étend le diamètre longitudinal du thorax ; et au troisième temps, par une flexion aussi vigoureuse des coudes, on passe de cette position dans la *position sur la nuque*, fig. 25. »

« Beaucoup ne réussissent cet exercice au début, ajoute-t-il, qu'en poussant des gémissements, en faisant des grimaces et en agitant le corps entier. Mais, pour les autres, cette respiration profonde est littéralement un trait de lumière, et ils ont comme le sentiment d'être délivrés d'un cauchemar.

« Quand on s'est exercé quelque temps avec le bâton, on peut s'en passer et prendre la même position, comme l'indique la fig. 26, simplement en élevant les bras et en pliant les mains au-dessus de l'occiput.

« *Position respiratoire.* — On appuie les mains sur les hanches, on aspire l'air très lentement et tranquillement, la bouche fermée, et on le conserve jusqu'à ce qu'on ne puisse plus ; à ce moment, on le rejette d'un mouvement rapide.

« On procédera tous les jours à ces exercices de la façon suivante :

« Tout d'abord, on se bornera à la respiration profonde, trois fois par jour, avant le déjeuner, le dîner et le souper. On se placera pour cela de préférence devant la fenêtre ouverte, et on répétera l'exercice une vingtaine de fois.

« Après avoir fait régulièrement pendant quelque temps ces exercices de respiration, on alternera de façon à conserver l'haleine 3 à 4 secondes seulement pour commencer, puis une seconde de

plus, en continuant ainsi jusqu'à ce qu'on soit en mesure de la conserver 10 à 15 secondes. On fait cet exercice à trois reprises par jour, une vingtaine de fois avant le repas.

« Jamais, dans ces exercices variés, on ne forcera les poumons. L'augmentation de la capacité conduit facilement à l'exagération. Certaines personnes ont réussi à garder leur haleine 2 minutes et même 2 minutes 1/2 ».

Pour ceux qui auraient de la difficulté à conserver leur haleine, ou qui voudraient faire plus de gymnastique respiratoire, le même auteur conseille les exercices suivants :

« *Elever les épaules.* — Les deux épaules doivent être élevées simultanément avec force, et aussi haut que possible. Elles devront au contraire être abaissées doucement, de peur que ce mouvement, trop souvent répété n'imprime de trop fortes secousses à la tête. Comme les muscles qui sont ici en jeu, déterminent, directement ou indirectement, non seulement l'élévation des épaules, mais aussi l'élévation des premières côtes, cet exercice peut être recommandé pour élargir la partie supérieure de la cavité thoracique. Il sera répété 30, 40 à 50 fois de suite.

« *Elever latéralement les bras.* — Cet exercice consiste à élever latéralement les bras à une aussi grande hauteur que possible, en les maintenant dans un plan vertical, sans qu'il se produise la moindre flexion du coude. Si les muscles du bras et de l'articulation de l'épaule sont dans leur entier développement, et si leur jeu est libre, les avant-bras doivent dans la phase la plus élevée

de l'exercice, arriver à être en contact avec les parties latérales de la tête. Les muscles élévateurs des bras, et les muscles de la région latérale du cou, sont ceux qui dans cet exercice, sont principalement en mouvement. Il se produit surtout un élargissement mécanique des parois latérales du thorax et des espaces intercostaux. Cet exercice détermine donc un développement plus complet du mécanisme de la respiration. S'exécute 10, 20 à 30 fois.

« *Exécuter avec les bras un mouvement circulaire.* — Les bras fortement tendus, sont dirigés d'avant en arrière et aussi souvent d'arrière en avant ; ils décrivent ainsi un cercle d'un rayon aussi grand et aussi tendu que possible. Il faut avoir soin, dans cet exercice, de faire passer les bras tout près de la tête ; ce mouvement, que l'on arrive à réaliser dans la plupart des cas seulement peu à peu par la pratique, exige positivement une liberté complète dans l'articulation de l'épaule. Les muscles de l'épaule, ainsi que tous les muscles qui ont leur point d'attache autour de la cavité thoracique, sont mis ainsi franchement et universellement en action. Les effets essentiels de cette action sont de procurer une grande liberté de mouvements à l'articulation de l'épaule et une augmentation de puissance du mouvement respiratoire, à laquelle on doit ajouter comme conséquence concomitante un agrandissement mécanique de la cavité thoracique. A répéter 8, 12 à 20 fois.

« *Rapprocher les coudes en arrière.* — Les deux bras étant bien appuyés sur les hanches et

maintenus dans un état de demi-flexion, doivent être portés fortement en arrière, de manière que les coudes se rapprochent l'un de l'autre le plus possible. Le dos doit rester bien tendu. L'expression la plus complète de ce mouvement réside dans le rapprochement des coudes en arrière jusqu'au contact. Ce mouvement doit, du reste, coïncider avec l'inspiration. A exécuter 8, 12 à 16 fois.

« *Joindre les mains en arrière.* — Le dos étant bien tendu, on joint les mains derrière le dos, puis on étend les bras de manière à faire rentrer complètement les coudes. Ce dernier temps, qui constitue le moment essentiel du mouvement, doit être effectué de manière à coïncider avec l'expiration. Par ces deux exercices, les épaules sont fortement tendues et portées en arrière ; dans le dernier, elles sont en outre légèrement abaissées. Le corps prend alors une position excellente et salutaire sous beaucoup de rapport ; il se produit en même temps un élargissement mécanique de la paroi antérieure de la poitrine et par conséquent une augmentation de l'activité respiratoire.

« *Rapprocher et écarter les bras horizontalement.* — Les bras, après avoir été bien étendus et bien allongés, sont rapprochés horizontalement avec force, sans cependant que les mains arrivent tout à fait au contact, puis portées en arrière. Ce dernier mouvement, naturellement, ne se laisse pas exécuter dans la même mesure que le premier. Dans ces deux exercices, l'action des muscles antérieurs de la poitrine et celle des muscles postérieurs de l'épaule sont alternativement prédominantes, et en même temps les parois antérieures

et postérieures de la poitrine éprouvent alternativement un élargissement mécanique. Y procéder 8, 12 à 16 fois.

« Ces exercices respiratoires donnent au bout de peu de temps une régénération extraordinaire du sentiment de ses forces et un état de bien-être général, de force active, que ne soupçonnent pas les casaniers et ceux qui travaillent de l'esprit d'une façon exclusive. Le sentiment de la supériorité qui accompagne l'adresse et l'agilité s'accroît ; l'assurance augmente ainsi que le gaieté, la fraîcheur et l'élasticité de l'esprit. Alors, plus d'évanouissement de pensées, plus de confusion, plus de lourdeur, plus de découragement ni d'humeur sombre et chagrine. »

Sous le nom de gymnastique respiratoire, la respiration profonde est généralement considérée aujourd'hui comme susceptible d'exercer une puissante action sur le développement de la poitrine, de préserver des maladies du poumon et même les guérir dans bon nombre de cas. Il y a quelques années, le Dr Lehwess, de Berlin, faisait tous ses efforts pour la propager, comme étant capable de vaincre les défauts de la parole et même le bégaiement. Le Dr Lennox Brown, de Londres, a affirmé qu'elle est la seule base certaine de l'art du chant ; dans tous les cas, on apprend maintenant presque partout aux chanteurs à respirer selon certaines règles.

Parmi les auteurs que j'ai cités comme susceptibles de compléter le présent ouvrage, Payot, *Education de la volonté*, p. 167 ; Papus, *Traité élémentaire de Magie pratique*, p. 143 ; Turnbull,

Magnétisme personnel, p. 23, y attribuent une très grande importance, non seulement pour développer certaines fonctions physiques, mais aussi pour développer les pouvoirs psychiques et plus particulièrement la volonté.

Depuis des milliers d'années, les Hindous pratiquent la respiration profonde et sont parvenus de ce fait à acquérir des pouvoirs, dont l'étendue tient du prodige. Ils admettent qu'à certaines heures et sous certaines influences, nous respirons par une narine seulement, tandis qu'à d'autres heures et sous d'autres influences, nous respirons par l'autre narine. Leur théorie est trop compliquée pour que je m'y arrête ici. Je me contente de renvoyer le lecteur qui voudrait étudier cette partie du sujet à l'ouvrage de E. Bosc, ayant pour titre: *Le Livre des Respirations*.

Quelques américains enseignant le *Magnétisme personnel* affirment que les forces qui nous sont nécessaires pour développer et entretenir ce pouvoir se trouvent exclusivement dans l'air où chacun de nous peut les prendre au moyen de la respiration convenablement pratiquée.

Tout en étant exagérée, cette affirmation contient une très large part de vérité. L'air atmosphérique chargé durant le jour du magnétisme positif de la lumière solaire, et la nuit, du magnétisme négatif de la lumière de la lune ; chargé d'électricité et de ce magnétisme qui entraîne constamment l'aiguille aimantée dans la direction du nord au sud (V. ma *Physique magnétique*); chargé de gaz, de pensées, d'idées, d'influences et de forces physiques et psychiques qui échappent à notre

analyse, est certainement le réservoir le plus vaste et le mieux rempli que nous ayons à notre disposition pour y puiser toutes les énergies qui nous sont nécessaires.

En s'habituant à respirer, on peut, comme l'ont affirmé les auteurs cités et d'autres encore, parvenir rapidement à développer en soi la force physique et la force morale à un degré très élevé.

Pour prendre cette habitude, je dirai que les exercices quels qu'ils soient doivent se faire sans fatigue, que l'on doit s'exercer d'abord timidement, en quelque sorte à titre d'essai, puis plus hardiment, pour arriver à un entraînement progressif. Je vais indiquer la méthode qui me paraît la plus rationnelle.

Les procédés indiqués par Gebbardt sont excellents, surtout au début ; j'engage le lecteur à se familiariser avec chacun d'eux, puis à les combiner avec les suivants auxquels je donne la préférence.

Exercices préparatoires. — Avant tout, on doit chercher à respirer longuement d'une manière constante, uniforme, profonde, en donnant aux mouvements respiratoires le rythme lent et régulier des grands souffles. La poitrine et l'abdomen doivent se soulever et s'abaisser régulièrement. Les épaules doivent rester immobiles. La bouche doit être close pour laisser entrer et sortir l'air par les narines seulement qui se dilatent et se contractent avec la régularité d'une machine de précision.

Les exercices de respiration profonde diffèrent des exercices de respiration normale par la durée

de l'inspiration et de l'expiration qui doivent être prolongées aussi longtemps que possible et séparées l'une de l'autre par un temps d'arrêt également aussi long que possible. Elle peut être pratiquée à toute heure du jour ou de la nuit, debout, assis ou couché. Je donne la préférence à cette dernière position.

Etant confortablement étendu sur le dos, soit au lit, soit sur une chaise longue, desserré et bien à son aise, il faut d'abord pendant 4 à 5 minutes *s'isoler* aussi complètement que possible du monde extérieur, pour ne penser à rien ; détendre ses membres, relâcher ses muscles et chercher à se dégager le plus possible de ses liens physiques ; puis, porter toute son attention sur la respiration que je divise, pour cet exercice, en trois temps : l'*inspiration*, un *temps d'arrêt* pendant lequel on conserve son haleine, et l'*expiration*. L'inspiration doit se faire très lentement, en élevant progressivement la poitrine et l'abdomen comme pour les ouvrir et permettre à l'air d'y pénétrer plus profondément et en plus grande quantité, et lorsqu'on ne peut plus aspirer, on s'arrête pour garder l'haleine aussi longtemps que possible ; lorsqu'on ne peut plus la garder, on la rejette lentement dans l'expiration, en abaissant la poitrine et l'abdomen, comme pour chasser tout l'air qu'ils contiennent ou pourraient contenir.

Il n'est pas aussi facile qu'on le pense de respirer ainsi, car on est toujours poussé à exécuter les mouvements beaucoup plus vite. Tous les efforts doivent donc être faits pour augmenter la durée des trois temps de la respiration profonde. Au début, les muscles de la figure se contractent

et l'on se fatigue vite. Il faut se reposer, bien se persuader de l'importance de cet exercice et le recommencer pour se reposer encore. Les organes s'assouplissent peu à peu, les difficultés du début disparaissent ; et au lieu de se fatiguer, on ne tarde pas à éprouver un sentiment de calme et de bien-être qui s'accompagne toujours d'une somme plus ou moins grande de force physique et même de force morale.

Pour développer l'énergie de la volonté. — Tout en pratiquant les exercices préliminaires deux à trois fois par jour en faisant tout son possible pour augmenter la durée de chacun des temps de la respiration, si on veut développer l'énergie de la volonté, on s'imposera des tâches de plus en plus difficiles.

On s'astreint, par exemple, à respirer dix fois de suite, sans s'arrêter, en mettant 12 secondes pour exécuter l'inspiration, 12 secondes pour l'arrêt et 12 secondes pour l'expiration, soit en tout 36 secondes.

Au bout de 6 à 8 jours, au lieu de respirer 10 fois de suite sans se reposer, on respirera 12, puis 15 fois.

Plus tard, tout en laissant le temps d'arrêt à 12 secondes, on portera la durée de l'inspiration, comme celle de l'expiration, à 15, 20 et même à 25 secondes. On fera d'abord 10 respirations complètes avant de se reposer, puis 12, 15, 18, 20 et même 25. Il faut s'efforcer d'augmenter la durée de l'inspiration et de l'expiration, ainsi que le nombre des respirations complètes, sans se reposer. On s'efforcera également d'élever et d'abais-

ser la poitrine et l'abdomen, comme le montrent les fig. 21 et 22 pour la respiration forcée.

Il est bon de s'astreindre à faire tous ces exercices avec une seule narine, en bouchant l'autre, tantôt avec la droite, tantôt avec la gauche.

Les résultats de ces exercices sont prodigieux. Exécutés avec régularité, deux à trois fois par jour, pendant 6 à 8 semaines seulement, ils donnent un sentiment de force physique et morale que l'on était loin de soupçonner. Dès les premiers exercices l'expression du visage se modifie, le regard prend de l'assurance et le cœur se gonfle d'espérance. On se développe de jour en jour ; les forces physiques et morales grandissent, l'énergie s'accroît, l'activité redouble, tous les petits malaises que l'on pouvait éprouver disparaissent et la santé s'affermit. On se fatigue moins en exécutant des travaux pénibles ; on brave la chaleur et le froid sans crainte de jamais s'enrhumer. On est moins impressionnable, plus rassuré, plus hardi, et les émotions qui laissaient leur empreinte pénible pendant un temps plus ou moins long, ne laissent plus que des impressions insignifiantes qui disparaissent rapidement.

En procédant doucement et avec méthode, on peut améliorer presque toutes les affections organiques passées à l'état chronique et en guérir complètement un certain nombre, surtout celles des poumons, du cœur, de l'estomac et de l'intestin. Il en est de même de l'anémie, des troubles menstruels chez la femme et de tous les cas où la circulation se fait mal, comme des troubles

nerveux qui en sont presque toujours la conséquence.

Voyons maintenant ce que l'on peut obtenir pour faire cesser les effets des émotions violentes qui n'auraient pas complètement disparu sous l'action de la respiration profonde. Quelques mots de théorie sont encore nécessaires pour faire comprendre le mécanisme des moyens à employer pour cela.

Comme l'animal, l'homme a l'instinct de la conservation. En présence d'une cause qui menace sa vie, qui menace seulement de lui causer une douleur ou même une sensation désagréable, il éprouve une émotion plus ou moins grande, et parfois il a *peur*.

Les effets de l'émotion ne sont pas les mêmes chez tous les individus. Ceux qui ont une volonté puissante gardent leur sang-froid au moment du danger, maîtrisent leurs impressions, rassemblent leurs forces pour les employer utilement et même en empruntent au milieu ambiant. Au contraire, ceux qui manquent de volonté ne conservent pas leur sang-froid ; ils s'affolent et sont maîtrisés par leurs impressions. Il en résulte toujours une incapacité plus ou moins grande de parer au danger ; et des troubles graves, tels que l'hystérie, l'épilepsie, la paralysie, la folie, la mort même peuvent en être la conséquence.

Chez ces derniers, toutes les fonctions sont plus ou moins troublées ; la circulation et la respiration sont accélérées ; le cœur bat avec violence, la face pâlit, car les vaisseaux capillaires plus délicats du visage se contractent et refou-

lent le sang dans les parties profondes qui se congestionnent.

Les artères et les veines sont gorgés de sang et le cerveau peut perdre complètement son aptitude à gouverner l'organisme. La force nerveuse s'accumule dans les plexus, plus particulièrement au plexus solaire, et l'on éprouve une impression de trop-plein, de gêne, de malaise, d'anxiété plus ou moins considérable dans la région de l'estomac, qui semble avoir reçu un choc violent. Ces malaises durent plus ou moins longtemps. Lorsqu'ils se prolongent, on peut les faire cesser très rapidement en rétablissant la circulation abdominale, qui est profondément troublée.

Que faut-il faire pour cela ?

— D'abord, ceux qui pratiquent la respiration profonde d'après les règles que je viens d'indiquer deviennent de plus en plus capables de maîtriser leurs impressions. Les émotions légères qui laissaient autrefois à leur suite certains malaises n'en laissent plus, et les plus violentes, qui étaient suivies de troubles profonds, ne laissent plus que des malaises peu intenses. Ces malaises peuvent disparaître rapidement en pratiquant la respiration profonde pendant 6 à 8 minutes, après s'être isolé pendant quelques instants. Mais, il est un procédé bien plus expéditif, qui n'est qu'une forme de la respiration profonde: c'est ce que l'on pourrait appeler les premiers principes de la *danse du ventre.*

Cette danse du ventre peut être pratiquée debout, assis ou couché, comme la respiration profonde; je préfère cette dernière position. On la

fait également en trois temps : élévation, repos, abaissement ; mais chaque temps ne doit pas durer plus de deux secondes. Les mouvements d'élévation doivent correspondre avec l'expiration ; l'abaissement avec l'inspiration. Comme le montre

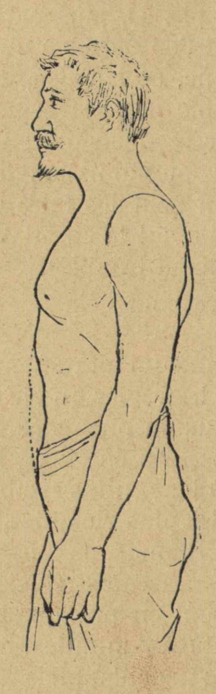


Fig. 27. — Danse du ventre

la ligne pointillée de la figure 27, ils doivent être limités à l'abdomen, ou tout au plus à la partie inférieure de la poitrine.

L'effet est immédiat, et leur théorie, toute physiologique, est facile à comprendre : par les mou-

vements imprimés à l'abdomen, les surfaces intérieures glissent les unes sur les autres et se massent réciproquement ; l'effet de ce massage est de faire cesser la congestion et rétablir la circulation.

Une friction rotatoire légère pratiquée sur l'estomac d'abord, puis sur le ventre, par une personne quelconque produit un effet analogue, surtout si cette personne sait magnétiser.

Un aimant — un plastron magnétique à 2 ou à 3 lames — porté pour exciter sur la région de l'estomac, fortifie le plexus solaire et contribue dans une large mesure à diminuer l'impressionnabilité habituelle.

Les peurs maladives, les phobies morbides peuvent également disparaître ; mais il faut pratiquer régulièrement la respiration profonde que l'on combine avec la danse du ventre, en s'aidant du raisonnement.

Je termine ce chapitre, un peu long peut-être, par quelques conseils relatifs à ce que l'on peut appeler l'*Hygiène de la respiration*.

Le nez joue un très grand rôle dans la respiration ; c'est lui qui est chargé de filtrer l'air pour que le larynx et les bronches le reçoivent aussi pur que possible et à la température voulue. Si le nez est bouché, même incomplètement, il remplit mal ses fonctions, et l'on est exposé aux maux de gorge et d'oreilles, ainsi qu'aux affections pulmonaires. Il faut se moucher fréquemment jusqu'à ce que les narines fonctionnent librement. Si la respiration ne devient pas libre par ce moyen, il

faut priser un peu de camphre, de tabac, de menthol mélangé avec de l'acide borique, et faire des irrigations nasales avec de l'eau salée (une cuillerée à dessert de sel de cuisine pour un demi-litre d'eau bouillie tiède). Si la difficulté de respirer par le nez persiste pendant plusieurs semaines, en dehors de ce que l'on appelle vulgairement le rhume de cerveau, les fosses nasales peuvent être le siège d'obstacles matériels, de polypes, par exemple ; il faut alors s'adresser au médecin.

Il ne faut jamais serrer les deux narines en se mouchant, car le mucus nasal violemment comprimé peut être chassé dans l'oreille moyenne par la trompe d'Eustache, et donner lieu à une otite qui pourrait entraîner la surdité. En soufflant, les narines doivent être largement ouvertes; il est bon de les vider successivement l'une après l'autre. Pour cela, on en ferme une avec un doigt en soufflant par l'autre.

Il est dangereux d'avaler le mucus nasal qui tombe dans la gorge ; car, chargé de principes toxiques destinés à être expulsés par le mouchage, il peut devenir une cause de maladie du tube digestif. Le mucus nasal est un [illegible] antiseptique

En général, notre santé est d'autant meilleure que nous respirons un air plus pur.

Dans une chambre étroite où couchent plusieurs personnes, l'air est rapidement vicié par l'acide carbonique rejeté dans l'expiration; et, dans ces conditions, ce gaz est un poison pour l'organisme.

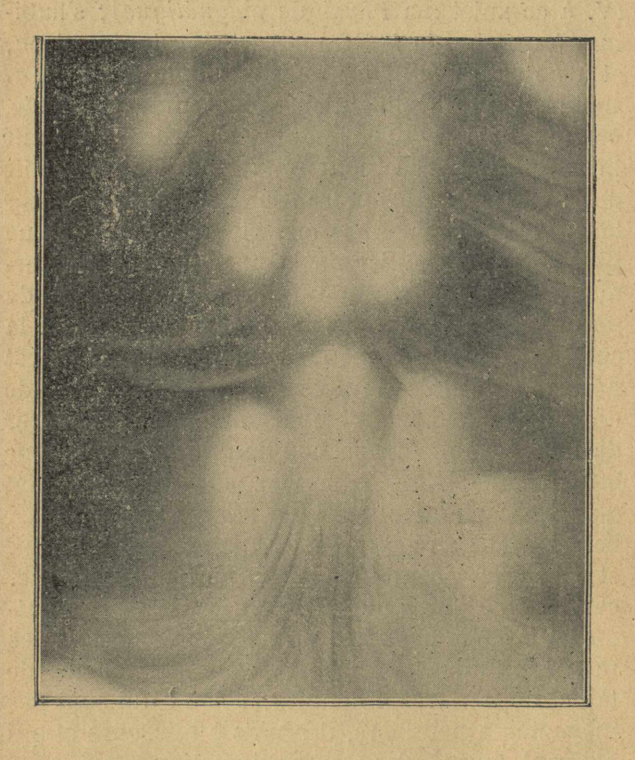
Il faudrait dormir dans une pièce vaste, bien aérée, exposée au soleil ; mais nous n'avons pas

tous, loin s'en faut, l'avantage de posséder une chambre à coucher de cette nature. On peut remédier à cet inconvénient en prenant certaines précautions.

D'abord, coucher dans la direction du nord au sud, la tête au nord et les pieds au sud, ou en cas d'impossibilité, la tête à l'est et les pieds à l'ouest (V. à ce sujet ma *Physique magnétique)*; s'habituer à coucher la fenêtre ouverte, en toute saison, et à ne craindre ni le froid, ni l'humidité. Néanmoins, par les froids intenses ou pendant la pluie, ceux qui ne voudront pas se hasarder à dormir la fenêtre ouverte, pourront la fermer ; mais ils devront prendre les précautions suivantes : laisser la porte de la chambre ouverte si possible et ne pas baisser le tablier de la cheminée, pour permettre à l'air de se renouveler. Ne pas laisser de poêle allumé dans la chambre pour dormir, car la combustion consomme de l'oxygène qui nous est nécessaire et laisse souvent à la place de l'oxyde de carbone qui nous empoisonne. Ne pas laisser de lampe ni même de bougie allumée, car pour brûler, une simple bougie consomme autant d'oxygène qu'un homme en consomme pour les besoins de sa respiration. Eloigner les animaux et passer les pots de fleur dans une pièce voisine, car les uns et les autres respirent et vicient l'atmosphère. La chambre ne doit contenir que les meubles indispensables et ne pas être garnie de tapis, de tentures à doubles rideaux qui sont des magasins à poussière, des nids à microbes et qui peuvent devenir des foyers d'infection.

La parole et le chant constituent pour le poumon une gymnastique naturelle. On devrait faire

chanter les enfants dès le jeune âge ; car, par la respiration qu'il prolonge et rend meilleure, le chant bien compris est une source de force et de santé. Dans tous les cas, la phtisie pulmonaire ne se rencontre, paraît-il, que rarement chez les chanteurs de profession.



EFFLUVES SE DÉGAGEANT DU CORPS HUMAIN

(*Deux mains droites*)



Mlle LÉONIDE PIGEAIRE, EN ÉTAT DE SOMNAMBULISME, LIT A TRAVERS UN BANDEAU

VIII

REGARD MAGNÉTIQUE

L'œil exerce une très puissante action, et nous savons tous qu'il est certains individus dont on supporte difficilement le regard.

C'est par l'action de l'œil que le chien tient la perdrix en arrêt, et que le serpent fascine l'oiseau et l'attire à lui. Chez le dompteur, l'œil constitue l'arme qui en impose le plus aux fauves de la ménagerie.

On a cru remarquer que le regard de certaines personnes produit une action désagréable et même nuisible, et l'on a donné à cette action le nom de *mauvais œil*. En exagérant cette propriété de l'œil considérée sous son plus mauvais aspect, on comprend sans peine, qu'au temps de la sorcellerie, on ait cru à la puissance des *jettatores*, c'est-à-dire au pouvoir de certains sorciers qui passaient pour jeter des sorts par l'action maléfique de l'œil.

Si l'on admet que l'œil de certaines personnes peut en influencer d'autres d'une façon désagréable, on peut admettre aussi que le regard doux et bienveillant d'un individu sympathique, dont la santé est équilibrée, peut exercer une action salutaire.

En effet, comme je l'ai démontré dans le second volume de mes *Théories et Procédés*, le regard qu'on laisse tomber à une distance de quelques mètres, doucement, mais avec une certaine énergie, dans un but déterminé, exerce une action des plus évidentes que le magnétiseur applique constamment à la guérison des maladies.

Le regard de certains animaux exerce même sur nous, dans certaines circonstances, une action assez énergique.

J'ai connu une jeune femme sensitive qui se plaisait à contempler les boas du Jardin des Plantes, probablement parce qu'elle y éprouvait des effets analogues à ceux de la magnétisation.

Placée à environ un mètre de la cage du reptile, si celui-ci la regardait fixement, elle était attirée et venait bientôt se coller contre le grillage. Il fallait l'enlever de là et lui souffler sur le front pour la ramener à son état normal, car elle était, au bout de quelques minutes seulement, dans un état plus ou moins avancé du sommeil magnétique.

Van Helmont a écrit que si l'on enferme un crapaud dans un vase assez profond pour qu'il ne puisse en sortir, et qu'on le regarde fixement, il fait tous ses efforts pour s'échapper ; mais, n'y parvenant pas, il se retourne, vous regarde à son tour fixement, s'irrite, et tombe mort au bout d'un

temps plus ou moins long. L'abbé Rousseau, un capucin littérateur qui fut médecin de Louis XIV, vérifia sous différentes formes, l'observation de Van Helmont et la trouva en partie exacte. Après avoir répété l'expérience un certain nombre de fois, il observa que parfois le crapaud mourait, mais que souvent aussi. il résistait à l'épreuve. Si nous croyons, ce que l'expérimentateur raconte dans un ouvrage intitulé : *Secrets et Remèdes éprouvés*, qu'il publia à Paris en 1697, une de ces expériences faillit lui être fatale.

Autant que je puisse me rappeler, voici ce qui lui arriva. — Un crapaud, probablement plus robuste que les autres, tout en donnant des signes d'une grande surexcitation, résista à l'action meurtrière de l'expérimentateur. Celui-ci, renouvela l'expérience ; mais subissant à son tour l'action de l'animal, il tomba sans connaissance, et son domestique le trouva à demi mort quelques heures plus tard. Revenu à lui, il se rappela que le crapaud furieux dardait sur lui ses yeux menaçants, qu'au bout d'un moment il se sentit maîtrisé par une force qui semblait émaner de l'animal, qu'il voulut résister, et que vaincu par un malaise étrange, il s'affaissa.

Si l'œil est susceptible d'exercer une action aussi puissante, il doit pouvoir rendre de très grands services, surtout lorsque la personnalité magnétique est développée à un certain degré. En effet, Papus (*Traité élémentaire de Magie pratique)* et les auteurs américains, surtout Turnbull et Atkinson, y attribuent une importance considérable.

« De tous les moyens dont dispose l'homme pour influencer les autres, dit ce dernier, le regard est certainement le plus puissant. Il ne sert pas seulement à retenir l'attention de la personne avec qui l'on converse et par conséquent à faciliter l'influence que l'on peut exercer sur elle ; il est aussi une puissance propre qui peut, quand elle est bien comprise et bien dirigée, agir directement sur l'interlocuteur. Il attire, il fascine, il subjugue ceux-là même qui sont les plus capables de résistance et de lutte.

« Le regard, lorsqu'il a atteint toute la force de pénétration et d'influence dont il est susceptible, est une arme redoutable. C'est lui qui transporte, qui communique aux autres les vibrations de la pensée et le fluide vital dont le cerveau est comme un réservoir... Appliquée aux bêtes féroces, cette force du regard est souveraine. Elle arrête, refoule, accable, anéantit la bête meurtrière. Elle n'a pas moins d'action, ni moins d'effet sur les hommes, mais elle doit être bien appliquée et bien dirigée. » (*Force-Pensée*, p. 34.)

Le même auteur admet que le regard magnétique n'est point naturel à l'homme et qu'il ne s'acquiert que par l'étude et par l'effort. Lorsqu'il est acquis, s'il est « concentré sur la personne que l'on veut influencer, il exerce une action analogue à la fascination ou à l'attraction hypnotique... Il est l'expression d'une volonté forte par des yeux dont les muscles et les nerfs ont été développés progressivement et qui sont arrivés à un degré de fixité et de force exceptionnel. »

Pour acquérir le regard magnétique, et devenir capable d'influencer par ce moyen ses sem-

blables, selon ses désirs, il est de toute nécessité de s'exercer, et même de s'entraîner à faire un certain nombre d'exercices, et surtout à les faire avec fermeté et intelligence, comme pour faire pénétrer son action à l'intérieur. Il faut y mettre beaucoup d'énergie et de persistance, mais tous les efforts doivent se faire intérieurement, sans aucun clignement des paupières, sans la moindre contraction des muscles de la figure, et même sans que la moindre tension d'esprit ne se révèle au dehors. La respiration doit être régulière, et l'expression du visage calme et tranquille, comme celle que l'on prend naturellement lorsqu'on voit se passer quelque chose d'agréable.

Afin de développer la puissance magnétique de l'œil, je vais diviser les exercices à faire, en *exercices préparatoires* et en *exercices pratiques*.

Exercices préparatoires. — I. — Prendre une feuille de papier et dessiner au centre un rond noir d'un centimètre de diamètre, et la fixer au mur, à une hauteur de un mètre vingt environ. S'asseoir bien à son aise, à deux mètres de la feuille, bien en face, et fixer le rond noir aussi longtemps que possible, en ne *pensant qu'à cela* et *sans permettre aux yeux de s'en écarter*. Si le besoin d'un clignement se fait sentir, il faut lever légèrement la paupière pour l'éviter.

Ceux qui ont l'habitude de magnétiser, et ceux qui sont parvenus à *s'isoler*, et à *ne pas penser à deux choses à la fois*, comme je l'indique dans les chapitres 3 et 4 de cette partie, feront de suite cet exercice sans grande fatigue pendant deux à trois minutes, et ne tarderont pas à le faire facilement pendant cinq, dix, quinze minutes et

même davantage. Ceux qui commenceraient leur développement magnétique par cet exercice, y parviendraient plus difficilement. Pour éviter un excès de fatigue inutile et même nuisible, ces derniers feront bien de s'habituer à fixer d'abord le point noir pendant une minute seulement, à l'expiration de laquelle ils se reposeront, pour recommencer trois à quatre fois de suite. Lorsqu'ils seront parvenus à faire cet exercice avec aisance quatre à cinq fois de suite pendant une minute, ils s'habitueront à le faire pendant deux minutes et à se reposer une minute pour recommencer deux à trois fois dans les mêmes conditions. Augmenter ensuite progressivement la durée de l'exercice pour parvenir à le faire facilement sans aucun repos pendant cinq, dix et même quinze minutes.

Ceux qui ne parviendraient pas à concentrer leur pensée sur l'unique idée de regarder le point noir, pourront, pour s'aider, compter mentalement 1, 2, 3, 4, 5, et ainsi de suite, jusqu'à ce que la fatigue arrive. Ils parviendront assez facilement à compter jusqu'à 100, puis jusqu'à 200, 300 et même 500. Parvenus là sans avoir cessé de fixer le point noir dans les conditions prescrites, ils s'efforceront ensuite de le fixer en comptant jusqu'à 600, puis jusqu'à 700, et ainsi de suite, jusqu'à 12 ou même 1.500.

Cet exercice ne se fait certainement pas sans ennui et sans fatigue ; mais il faut surmonter toutes les difficultés. C'est à ce prix que l'on développe la puissance magnétique du regard et que l'on augmente l'énergie de la volonté.

II. — Pour s'habituer à regarder de côté sans

en avoir l'air, déplacer la feuille de papier d'un mètre vers la gauche, s'asseoir sur la chaise, dans la position de l'exercice précédent, et fixer le point noir en dirigeant le regard obliquement, sans que la face s'éloigne de la première position.

Placer la feuille à un mètre à droite de la première position et répéter l'exercice en dirigeant le regard obliquement vers la droite, toujours sans que la face cesse d'être dans la première position.

Répéter ces exercices l'un après l'autre, jusqu'à ce que l'on puisse les exécuter sans fatigue pendant 5 à 6 minutes.

III. — Remettre la feuille de papier à la place qu'elle occupait lors de la première expérience, s'asseoir en face et regarder fixement le point noir, tout en déplaçant circulairement la face de gauche à droite pendant quelques instants, puis de droite à gauche. Cet exercice assouplit et fortifie les nerfs et les muscles des yeux.

IV. — Remplacer sur le mur bien éclairé la feuille de papier par une glace, ou mettre celle-ci sur une table devant soi, à une distance de 50 à 60 centimètres, et diriger le regard sur son image, à la racine du nez, entre les deux yeux, comme si on voulait voir un point à l'intérieur du cerveau. C'est ce que Turnbull appelle le *regard fixe central.*

Cet exercice est très important, car en dehors de la culture du regard proprement dite, il permet de s'habituer à soutenir le regard des autres et de corriger les imperfections de son expression.

Ces quatre exercices peuvent être pratiqués debout; et ceux qui ne les trouveraient pas suffi-

sants pour le développement de leur regard magnétique pourraient en imaginer d'autres. Lorsqu'on est parvenu à les faire tous aisément pendant 10 à 12 minutes, on est fort bien préparé pour réussir de suite presque tous les exercices suivants.

Exercices pratiques. — I. — Etant dans un salon, à l'église, au théâtre ou dans tout autre lieu de réunion où plusieurs personnes sont assises l'une devant l'autre, fixer dans le dos une personne placée devant vous, à une distance de 2 et même de 3 mètres, en *concentrant* toute votre énergie sur l'idée d'agir sur elle et de la faire retourner. Si la personne sur laquelle vous agissez est impressionnable et sensitive, le but sera sûrement atteint en moins d'une minute. Si elle n'est que fort peu impressionnable, il faudra un temps sensiblement plus long, mais il est rare que le résultat désiré ne soit pas obtenu en 3 ou 4 minutes. On voit d'abord la personne visée faire quelques mouvements d'épaules et de légers tressaillements, comme si elle éprouvait un petit chatouillement. Cette sensation grandit, devient plus nette, plus gênante, et l'oblige presque toujours à porter la main au point visé, ou plus souvent encore à se retourner, comme si, ayant conscience qu'on la touche, elle voulait empêcher cette action.

On peut diriger l'action des deux yeux sur les deux omoplates ou la réunir en un point, par exemple, sur l'une des premières vertèbres dorsales.

II. — Ayant réussi un certain nombre de fois

l'expérience précédente lorsque vous même et le sujet restez en place, vous pouvez hardiment tenter la même expérience lorsque vous êtes en marche, dans la rue par exemple. Pour cela, restez à une distance de 2 mètres environ derrière la personne que vous choisissez pour sujet d'expériences, marchez au même pas qu'elle et fixez votre regard dans le dos, avec la même énergie et la même intention. A votre grande surprise, vous verrez que très souvent, 3 à 4 fois sur 5, la personne visée se retournera au bout de quelques minutes, vous regardera, souvent d'un air accusateur, comme si elle comprenait que c'est vous qui l'incommodez.

III. — Réussissant bien la dernière expérience, on peut, la personne marchant devant vous dans les mêmes conditions, vouloir qu'elle se retourne à droite ou à gauche. En formulant clairement dans sa pensée l'idée de *droite* ou *gauche*, on parvient assez facilement à ce que le sujet se retourne comme on le veut.

IV. — Choisissez dans une voiture publique une personne assise sur la banquette opposée à la vôtre, mais dont la place se trouve sensiblement à droite ou à gauche de celle qui est directement en face de vous. Simulez, si vous voulez de regarder droit devant vous de façon à lui laisser croire que vous ne la voyez point; mais regardez-là obliquement, dirigez sur elle un courant mental aussi fort que possible et dites-vous, avec toute l'énergie dont vous êtes capable, que vous voulez qu'elle regarde dans votre direction. Si l'expérience est bien faite, le résultat est invariable : la personne que vous aurez choisie pour sujet vous regardera

inévitablement. Parfois, son regard ne semblera pas s'adresser à vous et vous effleurera à peine, mais souvent ce regard sera vif, concentré et aigu, comme si votre sujet avait conscience de l'influence que vous exercez sur lui. La personne obéissant ainsi à votre demande mentale paraîtra le plus souvent embarrassée et nerveuse lorsqu'elle rencontrera votre regard; elle aura le sentiment d'une force qui la domine, d'une volonté qui l'étreint, et son attitude exprimera fort bien ce sentiment (Atkinson).

V. — Mettez-vous à votre fenêtre et regardez une personne qui vient. Si vous la fixez avec une énergie suffisante en exprimant la volonté qu'elle lève la tête et vous regarde, elle le fera presque invariablement. Sept fois sur dix au moins, elle obéira à votre appel mental si votre puissance magnétique est arrivée à un degré de développement suffisant. Ce résultat dépendra, dans une certaine mesure, du choix de votre position. Il sera par exemple beaucoup plus sensible et beaucoup plus prompt si vous vous tenez à une fenêtre du premier étage, que si vous étiez au quatrième, par exemple.

L'expérience peut être faite avec le même succès dans des conditions inverses. Le sujet peut être non plus la personne qui passe, mais celle qui est assise à la fenêtre. Dans ce cas, le fluide agit de bas en haut, l'opérateur est en mouvement tandis que le sujet est assis (Atkinson).

Deux éléments d'action entrent en jeu dans la dernière série d'expériences : la *puissance magnétique du regard* et la *concentration de la pensée*.

Lorsque ces expériences ont réussi une fois sur deux seulement on a conscience que l'on peut dominer les autres et leur imposer sa volonté dans une très large mesure. D'autres expériences sont alors faciles à faire pour vérifier ce pouvoir. Que l'on choisisse pour sujet d'expériences un ami ou une personne quelconque et que l'on veuille obtenir de lui un service ou mieux encore un objet quelconque dont il ne veut pas se séparer. On concentrera sa pensée sur l'idée qu'il doit remettre cet objet; et sans qu'il se doute de l'action que l'on veut exercer, on se place en face de lui, et tout en causant de la satisfaction que l'on éprouverait si on avait l'objet, ne fut-ce que pendant quelques instants, on fixe le sujet de l'expérience, avec douceur et persistance, comme pour faire pénétrer dans son cerveau l'idée de remettre l'objet.

Si la pénétration du regard est suffisamment développée et si la concentration de la pensée est assez grande, on remarque bientôt que chaque parole exerce sur le sujet une sorte d'effet physique qui va droit au but que l'on veut atteindre. L'interlocuteur, qui ne tarde pas à être subjugué plus ou moins complètement, abdique, et finit par vous abandonner l'objet que vous désirez.

Les différents auteurs ne sont pas d'accord sur la manière d'exercer le regard magnétique. Atkinson veut qu'on fixe ses yeux dans les yeux de l'interlocuteur, tandis que Turnbull préfère que l'on fixe un point imaginaire, à la racine du nez, entre les deux yeux. C'est ce dernier mode d'action que je préfère, car je le crois plus intense d'abord, et il a certainement ensuite l'immense

avantage de ne pas laisser supposer à l'interlocuteur que l'on fait une expérience; par conséquent, celui-ci n'oppose aucune résistance à votre action.

Si les résultats que je viens d'énoncer peuvent être obtenus — et l'on peut avoir la certitude absolue de les obtenir avec un peu d'entraînement, — on peut facilement comprendre de quelle importance ils sont, même dans les circonstances ordinaires de la vie. En voici un exemple typique que j'emprunte à Turnbull.

« Prenons le cas, dit-il, où l'on désire faire une bonne impression en dépit des circonstances. Supposez que vous êtes sur le point d'avoir une entrevue avec un homme dont la personnalité semble toujours peser sur vous. Supposons encore que cet individu appartient à l'espèce connue de l'homme au regard insolent, aux manières brusques, au cou de taureau : un homme d'importance dans son milieu, mais entièrement dépourvu de sentiments délicats... C'est une torture, comme on peut bien le concevoir, pour une personne de sentiments fins et élevés, d'avoir affaire à un tel individu, surtout quand il s'agit de lui demander un service ou une faveur... Vous pouvez cependant manier ce type d'individu très aisément... Vous apparaissez devant lui sous un jour modeste et vrai, sentant avec raison que vous pourriez vous présenter sous un jour plus favorable si vous le vouliez. Le fait même d'être conscient de cela, est une force qui se montre sur votre visage malgré vous, et vous aide à influencer ou à repousser la force contraire dont vous allez bientôt soutenir le choc... Il faut que votre

attitude ne décèle aucun signe d'impatience ou de gêne ; montrez-vous agréable, reposé, sûr de vous-même, et ne soyez ni gauche, ni importun.

« Lorsque vous lui parlez, regardez-le bien en face, entre les yeux, c'est-à-dire à l'endroit où le



Fig. 28. — Pour faciliter une entrevue difficile

nez prend sa racine (fig. 28). Imaginez que vous êtes à regarder juste là, un point infiniment petit, et que vous voyez le point faible de votre individu, puis parlez comme si vous vous adressiez à ce

point, *entre les yeux de l'homme.* Regardez ce point avec calme, mais sans le fixer et sans froncer les sourcils. Vous vous apercevez bientôt que votre homme paraît gêné et que son regard devient fuyant et incertain. Forcez-le à vous regarder, forcez-le à vous fixer pendant que vous parlez, mais, aussitôt *qu'il parle* à son tour, baissez ou détournez les yeux. Regardez son gilet, tout, excepté ses yeux. Ecoutez respectueusement et, lorsque vous recommencez à parler, cherchez encore le petit point entre les yeux. Faites tout cela sans qu'il paraisse, car il ne doit aucunement soupçonner que vous lui faites subir une épreuve quelconque. Il faut que le calme soit votre note dominante.

« Quel que soit le résultat de votre entrevue, soyez convaincu que cet homme se souviendra de vous ; vous lui avez fait une impression plus profonde qu'il ne veut l'admettre lui-même. » *(Cours de Mag. personnel*, p. 30.)

Il résulte de l'observation précédente que pour exercer toute la puissance dont on peut être capable, on doit influencer la personne sur laquelle on agit sans qu'elle s'en doute, car elle ferait certainement des efforts pour résister ; au besoin, elle se retirerait, et le but serait manqué.

La discrétion est ici un devoir absolu. En principe, le développement de l'influence personnelle, surtout celle du regard, et plus particulièrement leur application à la domination des autres, doivent être tenus dans le plus grand secret, car vos meilleurs amis se méfieraient de vous, vous craindraient et même redouteraient votre pré-

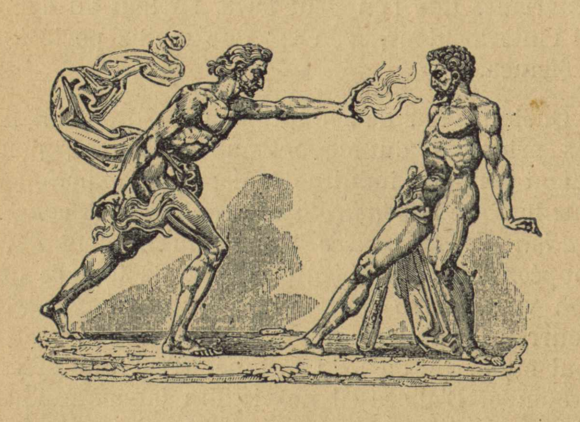
sence s'ils vous supposaient capables de les soumettre à votre volonté. D'autre part, raconter à tous ce que l'on fait et ce que l'on veut faire, c'est gaspiller inutilement sa force.

Quelques personnes portant des lunettes, peuvent se demander si cet instrument n'est pas susceptible de faire dévier la puissance magnétique de l'œil. Je ne le pense pas ; tout me porte même à admettre que si on voit distinctement le point que l'on vise, elles aident à la concentration sur ce point des rayons magnétiques émanant des yeux ; d'autre part, elles dissimulent les efforts extérieurs que l'on peut faire, surtout au début, et l'interlocuteur, n'en est que moins porté à la méfiance.

Quelques-uns de ceux qui ne comprennent pas les principes du Magnétisme personnel, pourraient peut-être induire des dernières expériences que lorsque la *pénétration du regard* et la *concentration de la pensée* sont suffisamment développées, on peut obtenir des autres tout ce que l'on veut, même contre leur propre intérêt ; qu'on pourrait les obliger, par exemple, à vous remettre tout ou partie de leur fortune. C'est une erreur profonde. D'abord. il ne viendra jamais à l'idée d'un magnétiste développé d'après les principes contenus dans cet ouvrage, de profiter de sa puissance pour commettre une mauvaise action ; ensuite, si par le fait de circonstances imprévues et exceptionnelles, il en commettait une, il ne tarderait pas à perdre la plus grande partie de la force qui attire naturellement à lui les bonnes choses à l'exclusion des mauvaises, et à devenir la principale victime de son indélicatesse.

Que chacun sache bien que l'homme magnétique a toujours présent à l'esprit, l'idée de *ne jamais faire à autrui, ce qu'il ne voudrait pas qu'on lui fît.*

Ce chapitre a encore besoin de développements qui vont être donnés dans le chapitre suivant.





LE PÈRE HELL, DE VIENNE, PRATIQUE LA MÉDECINE PAR LES AIMANTS

IX

SUGGESTION ET AUTO-SUGGESTION

La *suggestion* est le principal et même l'unique moyen d'action employé par l'hypnotiseur, par exemple, pour faire manger à ses sujets des pommes de terre crues pour des fruits délicieux, leur faire commettre des crimes imaginaires et obtenir d'eux ce qu'il veut en obtenir pour l'ébahissement des badauds.

Si elle joue le rôle prépondérant dans les phénomènes de l'hypnotisme, elle est presque sans importance dans ceux du Magnétisme physique; et l'on peut même affirmer sans crainte d'être démenti par tout observateur impartial, que 9 fois sur 10 au moins, elle n'y exerce pas la plus petite action.

Je n'entends en aucune façon parler ici de l'hypnotisme, que je considère comme l'ombre du Magnétisme, le revers de la médaille, le mauvais côté

sur lequel sont naturellement groupés les inconvénients que les magnétiseurs ont su éviter, car ces inconvénients peuvent devenir dangereux entre des mains impures ou seulement inexpérimentées. Je me contenterai de dire que, contrairement à ce que soutiennent presque tous les hypnotiseurs, on observe deux ordres de phénomènes bien distincts: *d'une part*, le MAGNÉTISME, dont le principal agent est un fluide, ou un mouvement vibratoire se communiquant par ondulations, du magnétiseur au magnétisé; *d'autre part*, l'HYPNOTISME, qui n'admet d'autre moyen d'action que la suggestion mettant en jeu l'imagination de l'hypnotisé. Ceux qui voudraient connaître la ligne de démarcation séparant ces deux ordres de phénomènes seront parfaitement renseignés par l'excellent petit ouvrage de Berco, intitulé: *Pour distinguer le Magnétisme de l'Hypnotisme; Analogies et Différences*, auquel je les renvoie.

Au figuré, la suggestion peut être considérée comme l'ivraie de l'Evangile, contenant un peu de bon grain. L'ivraie seule, c'est le mal que peut faire l'hypnotiseur en suggérant des mauvaises idées, et en faisant des expériences, amusantes peut-être pour le public, mais toujours fatigantes et souvent nuisibles pour le sujet, car elles sont susceptibles de laisser chez lui des impressions pénibles plus ou moins durables. Même tout en voulant être utile, en suggérant constamment de bonnes idées, l'hypnotiseur peut être nuisible, car toute suggestion a toujours tendance à transformer le sujet en automate, qui perd ainsi peu à peu le pouvoir de se diriger convenablement lui-même. Le peu de bon grain pouvant être

extrait de l'ivraie représente les avantages que la suggestion, bien comprise et parfaitement appliquée dans un but louable et désintéressé, peut donner à celui qui est susceptible de la recevoir.

Ne voulant rien perdre, je vais tâcher de séparer le bon grain du mauvais, d'abandonner celui-ci et de donner à l'autre toute l'importance qu'il mérite.

Qu'est-ce que c'est que la suggestion ?

— *La suggestion est l'art de faire réagir le moral sur le physique*, d'imposer une idée et d'en assurer l'exécution.

En admettant que les idées sont des forces, on explique généralement leur mécanisme de la façon suivante: *Toute idée acceptée par le cerveau se transforme en acte*, à une échéance plus ou moins éloignée.

Cette explication, qui est à peu près admise par tous les psychologues d'aujourd'hui, l'est également par les physiologistes, qui enseignent que toute cellule cérébrale actionnée par une idée actionne à son tour une cellule nerveuse qui met en activité les fibres susceptibles de réaliser cette idée en acte. C'est la reconnaissance officielle de cette affirmation des anciens occultistes: *Tout ce qui entre dans l'esprit en sort par les muscles.*

Il y a 50 à 60 ans, la suggestion se pratiquait exclusivement pendant le sommeil hypnotique; maintenant, les hypnotiseurs prétendent suggérer presque aussi bien à l'état de veille qu'à l'état de sommeil, et qu'il ne faut pour cela que

le consentement du sujet. Il y a certainement quelque chose de vrai dans cette prétention; dans tous les cas, il est évident que nous sommes tous plus ou moins aptes à recevoir les idées des autres et à imiter leurs exemples.

Les idées qui nous viennent du dehors, c'est-à-dire celles qui sont imposées dans un but quelconque, constituent la *suggestion* proprement dite, que l'on appelle aussi *hétéro-suggestion.*

Depuis quelques années, les psychologues ont considérablement étendu le champ de la suggestion. Ils admettent, et — si l'on accepte la définition précédente — on doit admettre avec eux que les idées peuvent encore venir du dehors par d'autres moyens, et s'imposer plus ou moins à notre attention. C'est ce qui a lieu souvent dans la conversation ou lorsqu'on écoute un conférencier éloquent et sympathique. Dans un cas comme dans l'autre, elle se produit toujours de celui qui parle à celui qui écoute, et d'autant mieux que celui-ci écoute plus passivement, surtout lorsqu'il est moins développé que le premier.

Les suggestions venant du dehors se font presque toujours verbalement; mais on peut les faire mentalement, c'est-à-dire sans le secours de la parole et d'aucun geste extérieur, rien qu'en formulant intérieurement son intention, sa pensée, son désir, pour le transmettre à travers le milieu ambiant. C'est la *suggestion mentale*, qui se produit, comme on l'a vu précédemment, plus souvent qu'on ne le pense, même sans le secours de la volonté. Certains praticiens entraînés à cela font avec des sujets spéciaux également entraînés, des expériences étonnantes qui sont expliquées

dans l'ouvrage de Fabius de Champville intitulé: *Pour transmettre sa Pensée.*

En étendant davantage encore le champ de la suggestion — qui menace d'envahir tout le domaine de la pensée, — les mêmes psychologues affirment que lorsque les idées et les impressions viennent de nous, comme les résolutions que nous prenons librement; il y a *auto-suggestion.* Presque tous les phénomènes de la conscience ne seraient, de cette façon, que des actes auto-suggestifs.

Que la suggestion vienne du dehors ou qu'elle prenne naissance en nous-mêmes, les détails de son mécanisme sont faciles à comprendre pour ceux qui connaissent le rôle de chacun des êtres composant notre triple individualité.

Le corps physique n'est que l'instrument de l'astral et du mental. C'est la pioche entre les mains de deux terrassiers qui se remplacent tour à tour pour faire un travail qui n'exige pas constamment les mêmes aptitudes.

Comme j'ai tâché de le faire comprendre dans la première partie de cet ouvrage, les suggestions sont des actes exécutés par l'astral, la conscience inférieure ou subliminale, l'être impulsif ou subjectif, qui dirige complètement les fonctions physiques pendant le sommeil, et plus ou moins complètement dans tout autre état voisin dans lequel le mental, la conscience supérieure, l'être objectif n'exerce pas une surveillance active.

Dans le sommeil hypnotique, le mental qui se repose complètement, qui est probablement absent, ne gouverne pas l'organisme et les suggestions entrent directement sous l'influence de la volonté de l'hypnotiseur, non pas dans la conscience supérieure, mais dans l'inférieure, et s'exécutent presque fatalement, à l'insu même du mental qui les a toujours ignorées. Dans tout autre état voisin, où le mental, sans être absent, ne gouverne pas complètement, comme dans la rêverie, par exemple, elles pénètrent en quelque sorte par surprise, et ont une tendance plus ou moins grande à être exécutées, car le mental qui les connaît à peine n'y oppose qu'une faible résistance. A l'état de conscience pleine et entière, la suggestion peut encore pénétrer dans la conscience inférieure, si celle-ci est volontairement ouverte, comme lorsque le sujet demande à être suggéré dans un but quelconque.

Considérées sous un autre aspect, les fonctions du mental et de l'astral forment à peu près ce que les philosophes appellent l'*entendement*, c'est-à-dire l'intelligence et la sensation confondues ensemble. Séparées l'une de l'autre comme je le fais ici, elles constituent la *fonction active* qui appartient au mental et la *fonction passive* qui est celle de l'astral.

Ces deux fonctions existent toujours ensemble chez tous les individus, mais à des degrés très différents. L'homme fort, résolu, volontaire, de prompte exécution, est surtout gouverné à l'état de veille par la fonction active qui domine l'autre; l'irrésolu qui obéit instinctivement, d'une façon

automatique, est au contraire gouverné le plus souvent par la fonction passive.

Le premier est l'homme capable de suggérer, d'imposer sa volonté, et qui ne reçoit que peu de suggestions; le second est toujours plus disposé à recevoir les suggestions qu'à les donner, à obéir qu'à commander. Mais, l'un et l'autre reçoivent ou repoussent constamment, selon leur degré d'activité, des incitations suggestives plus ou moins nombreuses qui leur viennent du dehors.

Quelle que soit d'ailleurs la théorie de la suggestion — du moment qu'elle désigne maintenant tous les actes de la subconscience, — il est évident qu'elle s'exerce à des degrés divers chez le plus grand nombre d'entre nous, à l'état de veille, même et surtout lorsque nous y pensons le moins. S'il en est ainsi, nous devons la connaître, autant pour profiter des avantages qu'elle peut nous donner que pour éviter les dangers auxquels elle nous expose.

C'est l'auto-suggestion qui va tenir la plus large place dans cette étude, car au point de vue du développement de notre personnalité, c'est elle qui est susceptible de nous rendre les plus grands services.

AUTO-SUGGESTION. — Dans l'*Education rationnelle de la volonté*, P.-E. Lévy attache une si grande importance à l'auto-suggestion qu'il la considère comme l'unique base de son système d'éducation. Mais il nous la représente comme un fait grossier, matériel, qu'il ne raisonne pas au

point de vue spiritualiste. Sa méthode, en tous points semblable à celle que ses confrères les hypnotiseurs emploient pour imposer brutalement une idée à leur sujet, a quelque chose d'aride, d'incomplet qui vous laisse froid: on sent que l'auteur ne s'adresse au présent que pour améliorer un avenir trop limité. Les auteurs américains que j'ai cités en première ligne, plus particulièrement Atkinson et Turnbull sont beaucoup plus pratiques, et leur méthode doit être préférée comme étant susceptible de donner de meilleurs résultats, surtout en ce qui concerne le développement de la personnalité magnétique. Avec ces derniers, on a conscience que l'on avance d'un pas assuré, d'étape en étape, vers les profondeurs infinies de l'avenir, et que rien de ce que l'on fait en ce moment ne sera jamais perdu. Néanmoins, en indiquant sommairement les conditions qui me paraissent les plus avantageuses pour obtenir le plus facilement de l'auto-suggestion ce qu'elle est susceptible de donner, je vais m'inspirer des uns et des autres.

L'auto-suggestion peut toujours vaincre la crainte et la timidité pour donner l'*assurance* et la *confiance* en soi. Elle peut donner l'*énergie* et le *courage* à ceux qui en manquent; permettre de *prendre de bonnes habitudes* au lieu et place des mauvaises que l'on a; *faire disparaître des malaises passagers*, *diminuer la douleur dans le plus grand nombre des maladies organiques* et *guérir certaines maladies nerveuses; augmenter l'endurance*, développer et fortifier la volonté, etc., etc.

Pour pratiquer convenablement l'auto-sugges-

tion, il est nécessaire, plus encore que pour les exercices précédents, de *s'isoler*, de méditer sur les inconvénients du défaut dont on veut se débarrasser, et surtout sur les avantages de la qualité que l'on veut acquérir; puis de *concentrer sa pensée* sur le point principal, pendant 8 à 10 minutes.

Il ne faut pas transformer la tâche que l'on entreprend en un combat qui rend toujours l'insuccès pénible; ne pas contracter les muscles, ni serrer les dents, ni prendre un air menaçant; mais se raisonner avec calme, le plus souvent mentalement ou à demi-voix, et ne mettre la volonté en jeu que le moins possible, seulement pour maintenir l'attention. Etant placé bien à son aise, soit assis, soit couché, une sorte de relâchement est nécessaire pour que la fonction passive puisse prendre le gouvernement de l'organisme. En se reportant à la théorie qui précède, on comprend que la volonté pourrait être ici plus nuisible qu'utile, car elle est une fonction du mental, et celui-ci n'a rien à faire avec les suggestions qui sont reçues et exécutées par l'astral.

Il faut ensuite remplacer dans son esprit les mots par les choses qu'ils représentent; autrement dit, matérialiser sa pensée, en lui donnant un corps avec des formes aussi bien définies que possible; mettre ce corps en mouvement, le voir sous tous les aspects qu'il peut présenter; et pour me servir d'une expression empruntée au langage philosophique, rendre concret ce corps créé par la pensée. Il faut faire comme l'artiste qui entre dans la peau du personnage qu'il représente, car ici l'illusion joue un rôle créateur très important.

Il est indispensable de se représenter comme si l'on était déjà ce que l'on veut devenir; se figurer

que l'on possède réellement les habitudes que l'on veut prendre, les avantages que l'on veut obtenir; et, comme je viens de le dire, donner une forme à chacun d'eux, en *pensant concret.*

Ainsi, pour faire cesser la crainte et obtenir l'assurance et la confiance en soi, il ne faut pas dire: *Je ne veux plus avoir de crainte; je veux avoir en moi toute confiance et réussir ce que je vais entreprendre;* car la volonté seule n'est susceptible de parvenir à cela que chez les individus d'une très grande énergie, lorsque la fonction active est devenue assez puissante pour dominer complètement la fonction passive. Il vaut mieux, pour tous ceux qui n'ont pas une volonté assez énergique, que celle-ci s'efface, pour laisser, pendant le temps qu'on se livre à l'auto-suggestion, la direction de l'organisme à la fonction passive, employer l'affirmation pure, et se dire en se donnant cette conviction: *Je suis sans crainte ; ma timidité a disparu ; j'ai toute confiance en moi, car j'ai tout ce qu'il faut pour réussir.*

« Même si nous n'y ajoutions pas tout d'abord la moindre foi, dit Lévy, ces formules répétées machinalement finiront par amener peu à peu à leur suite l'idée qu'elles représentent. Puis nous nous attacherons à préciser cette idée, à lui donner des contours mieux accusés, une forme plus concrète, plus vivante. Nous nous représenterons, nous nous verrons tels que nous voudrons être, vigoureux, robustes, pleins de santé. Plus l'idée gagnera en précision et en relief, plus elle deviendra image, plus sa réalisation sera sûre. Ce que l'on concevra bien se réalisera aisément.

« Souvent on pourra faire une observation

curieuse. Il s'agissait, par exemple, de phénomènes douloureux à dissiper. L'auto-suggestion vient d'être faite, la douleur persiste aussi vive; il semble que le résultat soit nul. Quelque temps après, le hasard y ramène la pensée; on s'aperçoit avec surprise que la douleur a disparu. On serait tenté de conclure à une simple coïncidence, si l'on ne se rappelait fort bien maintenant l'intensité de la douleur primitive, si, raison plus convaincante encore, le fait ne se reproduisait très fréquemment. Que s'est-il donc passé ? L'idée déposée dans l'esprit, une fois que l'attention consciente s'en est détournée, n'y a pas moins continué son chemin à notre insu ; peu à peu elle a entamé le symptôme que l'on voulait combattre, et, finalement, en a complètement triomphé. En réalité la douleur avait été si bien dissipée que le souvenir même s'en était effacé: preuve nouvelle, s'il en était besoin, que l'idée d'une douleur et cette douleur elle-même se confondent. Supposons maintenant que la pensée n'eut pas été ramenée fortuitement sur la suggestion qu'on s'était faite. On serait demeuré dans sa conviction première, que l'auto-suggestion avait échoué. Il y a là, on le comprend, un écueil, et ces faits doivent être bien connus et soigneusement contrôlés à l'occasion par qui veut bien se pénétrer de la réalité et de l'efficacité de l'auto-suggestion ». (*Educat. rat. de la volonté*, p. 68).

Commentant et voulant ensuite appliquer les idées de Payot sur la méditation, le même auteur ajoute:

« Le recueillement, c'est bien là l'état de l'esprit qui s'isole de toutes choses, de toutes sensa-

tions, de toutes pensées, pour se replier tout entier sur un coin de lui-même, qui, dans le calme, sans tension, sans efforts, sans fatigue, vivifie et féconde quelques idées préalablement choisies, par l'attention purement contemplative qu'il leur accorde.

« ... On saura colorer, échauffer l'idée en se représentant le plaisir qu'on éprouve à se dominer soi-même, l'usage que l'on pourra faire de la santé recouvrée, etc... Nous nous peindrons énergiquement les joies calmes du travail, l'avantage qu'il y a de régler harmonieusement sa vie, la satisfaction que ressentiront de nos succès les personnes qui s'intéressent à nous, etc. Tous ces sentiments attirés progressivement de la pénombre à la pleine lumière de l'attention que nous projetons sur eux, atténueront peu à peu l'éclat des sentiments opposés, puis finiront par amener leur complet effacement. » (*id.* p. 70).

L'auto-suggestion n'est pas aussi facile à pratiquer qu'on se le figure tout d'abord. Pleins d'une noble ardeur, il en est beaucoup qui vont se mettre hardiment à la tâche, la pratiquer convenablement pendant quelques jours et en retirer plus ou moins d'avantages. Mais au bout de 8 à 10 jours, sans savoir pourquoi ni comment, on se surprend à ne plus rien faire, car on n'y pense pas. « Or, continue Lévy, c'est là le point essentiel: il faut que le sujet s'habitue à penser à l'auto-suggestion. Cette tâche lui sera facilitée par l'observation rigoureuse de la règle suivante: Dès le premier jour, pratiquer très régulièrement deux auto-suggestions, l'une le matin, au réveil; l'autre, le soir, au moment de s'endormir. Ces

deux suggestions serviront, en quelque sorte, de point de repère; elles ne seront négligées sous aucun prétexte, qu'on en sente ou non la nécessité, quelque hâte que l'on ait de se lever ou de se livrer au sommeil. Et ce sera déjà un excellent exercice de volonté que cette violence régulièrement faite à notre paresse naturelle, que cet arrêt imposé par nous à toutes autres pensées, à toutes autres préoccupations. On procédera tout d'abord à une sorte d'*examen de conscience* physique et moral, critique de la journée passée, préparation de la journée à venir, récapitulation des modifications que l'on désire apporter à sa manière d'être présente, des qualités que l'on veut implanter en soi, maintenir ou développer. Puis viendra l'auto-suggestion proprement dite..., en s'appliquant très soigneusement à se conformer aux règles indiquées. Elle sera, autant que possible, continuée jusqu'à ce que les paroles prononcées le soient en toute sincérité, autrement dit, aient complètement éveillé les idées correspondantes...

« L'habitude de se suggestionner s'affermit peu à peu. Les échecs mêmes deviennent un enseignement pour le sujet; car ils lui procurent la nécessité de bien imprégner son esprit des procédés divers, qui lui permettent de varier ou de renforcer l'action de l'auto-suggestion. Il devient ainsi plus expert dans l'art de se suggestionner. Il se laisse moins aisément subjuguer par ses sensations, par ses passions; il s'apprend même parfois à s'en faire des auxiliaires... » (p. 136).

Les procédés recommandés par Atkinson peu-

vent avantageusement compléter ceux de l'auteur précédent.

« Etendez-vous, dit-il, sur une chaise longue ou sur un fauteuil de façon à avoir le plus d'aise et de confort possible; et, dans cette position, détendez-vous, allongez-vous, amollissez-vous comme si vous vouliez vous affranchir, vous dégager de votre enveloppe charnelle. Cela fait, respirez avec autant de lenteur et de profondeur que possible et ne cessez ces exercices de respiration que lorsque vous aurez acquis cet état d'esprit qui est le parfait repos et l'absolue sérénité.

« Concentrez votre attention sur vous-même et maintenez-vous dans cet état de recueillement, aussi longtemps que possible.

« Fixez alors votre pensée sur ces deux mots: *sans crainte*, et cherchez à vous en représenter la forme graphique. Puis passez de l'image à la signification et représentez-vous ce que peuvent être les caractéristiques d'une personne qui est dans cet état.

« Imaginez-vous en possession de la qualité que vous voulez acquérir et agissant sous l'empire de cette qualité, considérez-vous, dans cet état, en relation avec les autres hommes et cherchez à analyser ces relations; en un mot, soyez dans l'état d'esprit d'un homme qui après avoir fait un rêve, le vit, et se donne, pour agrandir sa vie et ennoblir sa nature, de hautes impressions, de fortes sensations et de grands sentiments. Il arrivera presque toujours que votre état général se transformera et que votre personnalité se dégagera du milieu gris et terne qui l'enveloppe. Vous serez alors tel que vous aurez rêvé d'être et votre

moi aura pris la forme précise et la *structure morale* que vous aurez ambitionnées pour lui.

« Répétez ces exercices aussi souvent que possible. Chacun d'eux est comme la goutte d'eau qui tombe sur la pierre. Leur action, lente mais sûre, finit toujours par avoir raison des vieilles habitudes et des tendances rebelles. Pratiquez ces exercices de préférence le soir, au moment où vous arrivez dans votre chambre, ou la nuit à vos heures d'insomnie, ou de demi-réveil, lorsque votre esprit, replié pour ainsi dire sur lui-même et à demi assoupi, est prêt à recevoir toutes les empreintes et toutes les suggestions. Ne craignez point que ces exercices vous fatiguent; ils vous faciliteront au contraire le repos. En calmant vos nerfs, en apaisant votre esprit, ils vous conduiront doucement au sommeil...

« ... Il faut bien se garder de croire que ces deux mots *sans crainte* soient les seuls dont on puisse faire usage. En réalité, le mot qui convient est celui qui exprime la qualité que l'on veut acquérir. Etes-vous par exemple indolent, apathique, et voulez-vous changer votre nature? Vous avez recours au mot *énergie*, et pendant toute la durée de vos expériences vos pensées devront se fixer sur ce mot et en imaginer, pour s'y mieux tenir, comme une forme graphique. Nous pourrions en dire autant des mots *bonté*, *courage*, *désintéressement*, qui pourront, selon les défauts de votre caractère, intervenir dans l'expérience. Dans tous ces exercices, ne vous laissez point dominer par les défauts qui vous accablent, et ne pensez qu'aux qualités que vous voulez acquérir. Quand une chambre est pleine de ténèbres, vous

n'en saisissez pas l'obscurité comme un bloc et vous ne la jetez pas dehors. Vous appelez simplement la lumière qui pousse l'ombre devant elle, l'expulse de partout et répand la clarté. Il en est de même pour l'esprit...

« Est-il besoin de dire que ce résultat ne sera pas instantané, et qu'il exigera, au contraire de lents efforts et des expériences variées. Vous ne devrez pas toutefois vous en effrayer et c'est de toute votre énergie, de toute votre intelligence, de toute votre volonté que vous travaillerez à votre émancipation. » (*Force-Pensée*, 84).

Pour acquérir l'assurance et la confiance en soi, Turnbull recommande un procédé qui donne les meilleurs résultats. Vous avez, par exemple, une affaire délicate à traiter demain avec un personnage que vous connaissez pour être intraitable, ou que vous supposez être tel sans le connaître, vous pouvez faciliter cette entrevue et la rendre plus avantageuse pour vous qu'elle ne semble l'être. Pour cela, placé dans un endroit quelconque où l'on ne risque pas d'être dérangé, dans sa chambre, par exemple, on s'exerce sur un personnage imaginaire que l'on crée tel qu'on le connaît ou tel qu'on le suppose être; on le place debout, ou mieux encore assis dans l'attitude qu'il doit naturellement prendre à cette entrevue, et l'on procède de la façon suivante:

« D'abord, dit-il, respirez lentement et longuement pendant cinq minutes; aspirez l'air de toute la force de vos poumons, puis exhalez l'haleine d'une manière lente et uniforme. Dressez-vous alors vivement sur vos pieds, et parlez à cette personne imaginaire que vous supposez se trouver

vis-à-vis de vous. Vous pouvez à l'occasion vous servir de votre propre image, dans un miroir, ou vous fier uniquement à votre imagination, quant à la personne supposée. Parlez d'une manière



Fig. 29. — Pour acquérir de l'assurance

naturelle sur n'importe quel sujet, tout extraordinaire qu'il soit, mais préparez à l'avance chaque phrase de votre conversation. Adressez-vous alors à la personne imaginaire d'une voix forte, pleine

et assurée. Accentuez bien chaque syllabe et arrêtez-vous y un peu. Il faut que vos paroles résonnent et sortent directement de votre poitrine. Parcourez la chambre à grands pas, menacez du doigt, gesticulez d'une manière tragique (comme l'indique la fig. 29); enfin, dites et faites tout ce que vous auriez désiré dire et faire si la personne à qui vous parlez était réellement là...

« Une demi-heure de cet exercice lorsque vous vous sentez abattu ou que vous voulez augmenter votre confiance en vous-même, produit un effet surprenant. Il est souvent utile de se servir ainsi du pouvoir de l'auto-suggestion au moyen de la parole parlée en toute sa force, pour obtenir un résultat matériel et défini. Demandez ce dont vous avez besoin; demandez-le comme quelque chose qui vous appartient et qui vous est dû. » (*Cours de mag. pers.*, 32).

Ce procédé, que l'on peut varier plus ou moins selon les circonstances, est susceptible de rendre de grands services dans beaucoup de cas. A la veille d'un examen, par exemple, en se figurant être devant l'examinateur posant les questions du programme que l'on connaît le moins, on cherche à répondre à celles-ci dans tous leurs détails, avec la hardiesse et l'assurance que l'on aurait si on les connaissait parfaitement. Il en est de même pour le conférencier ou l'orateur qui doit parler sur un sujet déterminé. En se représentant devant soi l'auditoire tout entier, plus ou moins disposé à vous entendre, on parle à haute et intelligible voix, en faisant tous les gestes que l'on doit faire pour donner plus de force à son discours. Tout en se figurant être devant ses auditeurs, on peut

se placer devant une glace et observer tous ses gestes pour corriger ceux qui sembleraient défectueux. Ce procédé qui peut paraître banal pour ceux qui ne savent pas quelles conditions doivent remplir ceux qui parlent en public, est constamment employé par certains grands orateurs politiques qu'il est inutile de nommer ici.

Pour devenir meilleur, il faut résister à ses passions et ne pas se laisser gouverner par ses instincts. Si, par exemple, on se met facilement en colère, on trouble plus ou moins les fonctions physiques et morales, et au bout d'un temps plus ou moins long tout semble rentrer à peu près dans l'ordre; mais il reste une disposition plus grande à l'irritabilité, et l'on se mettra plus facilement en colère à la moindre contrariété. Si, au contraire, on résiste à ce mouvement de colère, l'organisme n'est pas troublé; dans tous les cas, il l'est considérablement moins, et si l'on ne cède jamais on finit peu à peu par perdre l'irritabilité et la colère n'a plus de prise. C'est l'application d'une loi morale que l'on peut formuler ainsi: *Chaque fois que l'on cède à une passion, la résistance devient plus difficile lorsqu'une occasion analogue se produit; chaque effort qui tend au contraire à la réprimer rend la victoire suivante plus facile.* Lévy, qui a fort bien compris cette vérité, s'exprime ainsi à son sujet:

« Si chacune de nos pensées, de nos sensations, chacun de nos sentiments, de nos mouvements, de nos actes, n'était qu'un fait passager, simple réponse de l'organisme à une sollicitation extérieure, disparaissant avec la cause même qui l'a

provoqué, la vie ne serait qu'un perpétuel recommencement; ou, pour mieux dire, à peine serait-elle possible, l'homme restant aussi ignorant de toutes choses, aussi inhabile à se conduire qu'il l'est au jour de sa naissance. En réalité, il n'est pas un seul phénomène produit ou subi par nous qui meure tout entier. Tout fait physique ou psychique, si léger qu'il soit, nous marque de son empreinte, dépose en nous un résidu. Ce résidu, c'est une tendance à vivre désormais sous une excitation moindre. C'est, en somme, déjà constitué par ce premier fait, un commencement d'*habitude*. — Le même fait vient-il à se répéter? La tendance à la revivescence s'accentue. Mais, en même temps, et par une conséquence toute naturelle, nécessitant, pour se produire, un effort, une somme d'attention moindre, le phénomène perd de son relief, il s'obscurcit progressivement dans la conscience. Enfin, au degré le plus élevé, l'habitude s'affermit, s'enracine si profondément dans l'individu que désormais elle fait, à son insu, corps avec lui-même. Non seulement l'acte tend à se produire spontanément, mais tandis que jusque-là il fallait un effort pour le faire, maintenant il faudrait effort pour en empêcher la production. L'habitude est devenue un *besoin* qui veut absolument se satisfaire, une sorte d'instinct, inconscient et impérieux, à la façon des instincts déposés en nous par l'hérédité.

« C'est grâce à l'habitude que les phénomènes de conscience, une fois produits, demeurent emmagasinés en nous, ignorés de nous-mêmes, mais prêts à revivre sous l'influence d'une circonstance favorable, d'un plus puissant effort d'attention,

pour fournir à l'intelligence les matériaux qu'elle disposera, combinera, élaborera à sa guise. » (*Educ. ration.*, 119).

Voulant donner des exemples, le même auteur ajoute :

« Le sujet qui résiste aux premières nausées produites par le tabac, crée en lui l'habitude de fumer. Dès lors, aux sensations pénibles d'abord éprouvées, il substitue peu à peu une jouissance, effet, non du tabac, mais de la satisfaction donnée à l'habitude créée. Plus tard, l'habitude devient besoin de fumer, sorte de tic d'où tout plaisir est banni ; tout au moins ce plaisir, inconscient dans la possession, ne devient-il conscient, et cruellement conscient, que s'il y a privation. De même le plaisir du buveur s'émousse de plus en plus; mais le besoin de boire s'accentue sans cesse: le goût pour la boisson est devenu dipsomanie. Le morphinomane passe par les mêmes phases ; il s'est d'abord piqué par nécessité, puis par plaisir. Bientôt le plaisir n'existe même plus, mais le besoin de morphine n'en devient que plus vif et plus exigeant.

« De même, enfin, il est une foule de manifestations morbides qui s'expliquent tout naturellement à la lumière de cette théorie... soient des palpitations, soit une syncope, une crampe d'estomac, une crise de diarrhée, un tic, un tremblement, un spasme, etc. Ces phénomènes sont survenus sous l'influence d'une secousse morale ou physique violente. Ultérieurement, il suffira, pour les faire réapparaître, d'émotions progressivement moindres. Enfin, la production en deviendra tellement aisée qu'ils sembleront

naître d'eux-mêmes, la cause provocatrice devenant si faible qu'elle n'est même plus perçue. »

L'homme est plus souvent gouverné par ses passions, par ses instincts, par ses habitudes que par sa raison, c'est-à-dire par l'être subjectif qui est en lui. On peut même affirmer que le plus grand nombre des gens qui sont doués d'une certaine énergie, qui croient agir dans leur propre intérêt, volontairement, y sont plus ou moins soumis. Cette remarque n'a pas échappé à Papus, qui l'expose avec beaucoup d'à-propos.

« Supposons qu'après des atermoiements successifs, dit-il, après des crises de paresse et de pessimisme, vous soyez enfin attelé à votre travail de réalisation intellectuelle. Vous vous figurez que l'effort de volonté que vous avez dépensé pour en arriver là est le seul nécessaire et que, maintenant, tout va marcher sans encombre. Mais à peine êtes-vous sur le point d'écrire ou de dessiner qu'un immense besoin de sortir et de marcher s'empare de votre être. Il vous semble que, dehors, l'idée actuellement quelque peu obscure va se préciser. Ce besoin bientôt prend une telle importance que, si vous n'êtes pas habitué, vous vous levez, vous laissez là votre travail et vous sortez. Vous avez succombé au piège tendu par l'être impulsif, que le repos physique accablait, et bien entendu votre idée n'est pas plus claire qu'auparavant, loin de là. Dans ce cas, c'est le centre instinctif, dont la marche est le moyen d'action caractérisfique, qui a trompé votre vigilance.

« Supposons cependant que vous connaissiez déjà ce piège et qu'au lieu de céder, votre volonté se tende au contraire vers l'effort à accomplir,

Alors l'être impulsif se manifeste d'une autre façon.

« Le besoin d'action disparaît comme par enchantement et une soif assez vive se fait sentir progressivement, à mesure que le travail cérébral s'accentue. Encore un piège du centre instinctif; car chaque gorgée de liquide absorbée entraîne une partie de la force nerveuse en ce moment dans le cerveau et reculera d'un peu la réalisation projetée.

« Mais vous dominez encore cette sensation et la plume écrit enfin sur le papier. C'est alors que les autres centres impulsifs entrent en action. Les besoins physiques se taisent; mais les émotions sentimentales viennent les remplacer. Les images des luttes passées, des affections d'autrefois, des ambitions de demain se dessinent peu à peu, et une force en apparence invincible vous pousse à laisser tomber la plume, à vous renverser en arrière et à laisser aller votre esprit à la douceur mélancolique ou à l'ardeur impétueuse des rêveries qui s'ébauchent. Combien de jeunes réalisateurs peu aguerris se laissent prendre à la tentation, et combien de fois l'œuvre reste-t-elle encore en suspens! Et nous ne parlons pas de l'action combinée du besoin d'activité et des sentiments qui s'ajoutent souvent à ces deux impulsions isolées. Ce sont là des réactions que chaque auteur croit personnelles et qui ne sont dominées que par une habitude instinctive de régularité très grande dans le travail ou par l'âge. » (*Traité élément. de Magie pratique*, 171).

La cause de cette action impulsive qui fait valoir les dispositions de notre paresse native

étant connue, on peut généralement en éviter les effets par la volonté seule. Mais si la volonté était insuffisante, on en viendrait facilement à bout en employant les procédés d'auto-suggestion que je viens de décrire. Après s'être recueilli dans l'isolement et avoir médité pendant 5 à 6 minutes sur les avantages qu'il y a pour nous de travailler sérieusement, on fixerait sa pensée sur ce seul mot: *travail;* et en se donnant une tâche, on prendrait l'engagement formel de l'accomplir. On ferait tout son possible pour se donner des habitudes d'ordre et de travail qui, petit à petit, feraient oublier les habitudes de flânerie et d'irrégularité. On s'aiderait beaucoup à cela en se persuadant que si nos croyances, notre manière d'être, nos habitudes se cramponnent à nous, c'est parce que nous nous cramponnons à elles. Pensons donc toujours à prendre de bonnes habitudes, et celles-ci ne tarderont pas à se *cramponner* à nous pour ne plus nous quitter.

Les plus grands ennemis de l'homme sont certainement l'ennui, la paresse, la tristesse, le découragement. Ces sentiments paralysent l'initiative de l'individu, abaissent et même dégradent sa personnalité, ruinent son énergie et lui font toujours craindre des maux qui n'auront peut-être pas le temps de lui arriver. *L'abîme appelle l'abîme*, dit un vieux proverbe qui nous vient des latins. Rien n'est plus vrai, et l'on pourrait même ajouter que, lorsqu'on est pénétré de ces sentiments, on tombe presque toujours *de Charybde en Scylla*, c'est-à-dire d'un mal dans un mal plus grand. La raison de ce phénomène est expliquée dans la théorie que j'expose dans la première

partie du volume ; on peut la résumer en quelques mots. — Les pensées d'ennui, de tristesse, de découragement que nous émettons rayonnent autour de nous, attirent des pensées analogues qui viennent ainsi entretenir les nôtres et augmenter encore leur énergie. Ainsi, en se tourmentant, en se chagrinant, en redoutant une perte, en pensant sans cesse que ceci ou cela ne doit pas réussir comme on le voudrait, on crée des forces destructives qui agissent tout autour de nous, diminuent notre énergie, nous fatiguent et nous rebutent des affaires, nous font désespérer de tout, nous affaiblissent et nous disposent à la maladie, nous rendent désagréables et antipathiques aux autres, éloignent les quelques amis sérieux qui peuvent nous rester, et achèvent de nous précipiter dans le malheur. Une bonne action, une bonne pensée se font sentir autour de nous comme une série d'ondulations agréables qui attirent à nous les bonnes choses de la vie sans que nous fassions quoi que ce soit pour cela, assurent notre santé, nous rendent plus sympathiques aux autres et contribuent très largement à notre bonheur.

L'homme triste et découragé est presque toujours paresseux; le travail le fatigue, la vie le dégoûte, la réalité le blesse. S'il manque de tout et qu'on lui vienne en aide, cela lui paraît mauvais ou insuffisant; et poursuivant sans cesse des chimères, il ne désire que ce qu'il ne peut pas obtenir.

On ne parvient à se créer une situation indépendante que par le travail; et pour cela, il faut être courageux, plein d'espoir, satisfait du sort que l'on a momentanément, tout en ayant la certitude

que l'on parviendra bientôt à l'améliorer. En cherchant à s'élever dans les régions sereines de la pensée, on doit faire tout son possible pour comprendre que l'univers est en voie d'évolution, que nous faisons partie de cet univers et que tous les individus évoluent; que nous parviendrons tous à la perfection et au bonheur parfait qui en est la conséquence; et qu'en employant les divers moyens que j'indique, on peut y parvenir beaucoup plus rapidement que les autres.

On évoquera donc des idées d'activité, de gaieté, d'espérance; on se figurera accomplir quelque acte de courage, être parvenu à la situation que l'on désire et posséder tout le bonheur dont on voudrait jouir. Ces idées feront naître des états d'âme correspondants qui, en s'affermissant prendront peu à peu la place de leurs antagonistes.

On cherchera aussi à prendre les attitudes correspondantes aux émotions; car l'attitude aide beaucoup à nous donner l'émotion désirée. En voici deux exemples:

— On sait que les chiens, les enfants et même beaucoup de grandes personnes, en faisant semblant de se fâcher dans un jeu quelconque, finissent presque toujours par se fâcher réellement. — Lorsqu'on fait prendre à un sujet d'expériences en état de catalepsie magnétique ou hypnotique une attitude quelconque, il éprouve instantanément l'émotion correspondante.

Pour devenir gai, il est donc nécessaire, en pensant à une idée de gaîté, de prendre l'attitude, l'expression que donne ce sentiment, de faire revivre dans son esprit une scène de gaieté telle qu'on l'a vue jadis, telle qu'on l'a vécue; et, détail

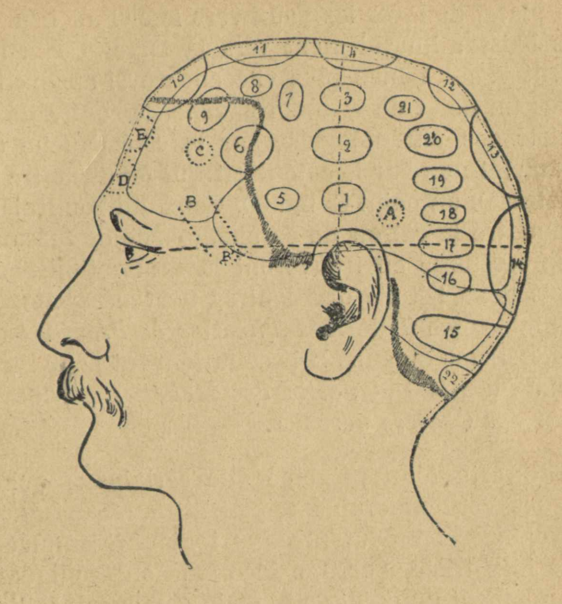


Fig. 30. — Les Centres nerveux

1. Centre du bras. — **2**. Centre de la jambe. — **3**. Centre de la rate. — **4**. Centre cérébro-spinal. — **5**. Centre de l'ouïe. — **6** Centre moteur de la tête, de la langue et du cou. — Langage articulé. — **7**. Cœur. — **8**. Seins. — **9**. Poumons. — **10**. Foie. — **11**. Impression, croyance. — **12**. Nez. — **13**. Estomac. — **14**. Centre génital. — **15**. Coordination des mouvements, tact. — **16**. Larynx. — **17**. Centre des dents. — **18**. Centre sensitif de l'oreille. — **19**. Reins, organes génito-urinaires. — **20**. Vue et mouvement des yeux. — **21**. Intestin. — **22**. Respiration.

Facultés morales et intellectuelles

A. Douceur à gauche, colère à droite. — **B**. Formes de la mémoire. — **B'** à gauche, souvenirs gais ; envie de rire et de se moquer, prendre tout en riant ; satisfaction. — **B'** à droite, souvenirs tristes ; rend sombre et rêveur ; mélancolie, mécontentement. — **C**. Gaîté à gauche, Tristesse à droite. — **D**. Attention. — **E**. Volonté.

très important que je n'expliquerai pas ici faute de place, de lever les yeux vers le ciel au lieu de les baisser humblement vers la terre. Ce sentiment viendra bien plus vite encore si on excite, avec un doigt de la main gauche, le centre de la gaieté des phrénologues, sur le côté gauche du crâne (et non sur le côté droit qui ferait naître la tristesse), au point C, fig. 30. Ceux qui voudraient connaître la raison de ce phénomène de mécanique cérébrale en trouveront la description complète dans l'étude des centres nerveux contenue dans le tome 2 de mes *Théories et Procédés* du Magnétisme ou dans la brochure ayant pour titre: *Pour faire le Diagnostic des Maladies par l'examen des Centres nerveux.*

En vertu d'un principe que certains psychologues contemporains appellent la *polarisation psychique*, on peut presque toujours remplacer une idée triste, par une idée gaie en appliquant simplement un doigt de la main gauche au milieu du front, au centre de la volonté, E, fig. 30. Cette application fait toujours cesser en quelques instants l'émotion pénible laissée par un cauchemar, émotion dont on ne pourrait souvent pas se débarrasser sans se lever pour se réveiller complètement. Il suffit, à moitié endormi, de changer de côté, c'est-à-dire de se tourner sur le côté droit si l'on est sur le gauche, et réciproquement, et d'appliquer le doigt, de préférence l'index, au point indiqué, en s'efforçant de s'isoler pour ne penser à rien. L'émotion pénible s'atténue rapidement et, au bout d'un temps qui ne dépasse guère 1 à 2 minutes chez les moins sensitifs, on se surprend à penser à des choses gaies qui font

naître des impressions agréables, et l'on s'endort à nouveau pour ne plus se réveiller qu'avec de bonnes dispositions.

Puisque j'ai parlé d'un effet que l'on peut facilement obtenir pendant le sommeil, il est bon de dire ici ce que l'auto-suggestion est susceptible de donner dans cet état.

Si on a bien compris que l'astral, l'être subjectif, l'inconscient, gouverne complètement l'organisme pendant le sommeil, on comprendra facilement que si on s'impose une tâche à accomplir dans cet état, si on fixe sérieusement une idée dans l'inconscient, cette idée devra forcément s'élaborer. En effet, l'idée se développe, s'élabore avec une logique bien supérieure à celle que l'on aurait pu avoir à l'état de veille, car l'attention n'est pas dérangée par d'autres idées, et l'exécution aura lieu avec une remarquable précision. Des exemples pris dans les circonstances ordinaires de la vie pourraient d'ailleurs convaincre suffisamment ceux qui ne s'arrêtent pas aux théories.

— Un proverbe nous dit que *la nuit porte conseil.* — Et ce proverbe est parfaitement justifié, car on a maintes fois reconnu que si l'on est embarrassé, le soir, pour prendre une décision importante, on la prendra bien plus sûrement après le repos de la nuit, car les divers éléments de la question apparaîtront plus nets, plus clairs, plus précis. — Beaucoup d'écoliers savent qu'il leur suffit très souvent, le soir, avant de s'endormir, de lire une ou deux fois leurs leçons pour les savoir le lendemain. — Les mêmes écoliers ou étudiants et même beaucoup d'entre nous savent éga-

lement qu'en se couchant avant d'avoir pu résoudre un problème quelconque auquel on avait travaillé en vain pendant plusieurs heures, la solution se trouve souvent résolue le lendemain dans l'esprit, et qu'il ne reste plus qu'à la transcrire.

Un certain nombre d'individus n'ont qu'à se dire en se couchant qu'ils se réveilleront à telle heure dans la nuit pour qu'ils se réveillent à l'heure indiquée, quoiqu'ils n'en aient pas l'habitude.

Très souvent, en se couchant avec une douleur, une névralgie, par exemple, on pense fortement à dormir; on s'endort bientôt et se réveillant quelques heures après, on est tout étonné de constater que la douleur a disparu, car la concentration de la pensée sur l'idée de dormir a donné lieu à une dérivation dont la conséquence a été soit de faire oublier la douleur, soit de la transformer en un phénomène d'un autre ordre.

Le mécanisme de ces faits étant connu, on peut, avec la plus grande facilité, s'imposer au lit, sans perdre de temps, telle idée que l'on veut, en se conformant aux règles de l'auto-suggestion ordinaire. Ainsi, par exemple, si on veut se débarrasser d'une mauvaise habitude, on fixe sa pensée sur la qualité que l'on veut développer à la place. On ferme les yeux et l'on médite pendant 5 à 6 minutes sur les avantages qui doivent en être la conséquence, avantages que l'on se figure déjà posséder en partie; et comme pour faire la conquête des autres, on se dit mentalement: *Je ferai ceci, j'achèverai cela*, en s'efforçant de préciser les conditions dans lesquelles on devra le faire. On se répétera cela plusieurs fois dans les mêmes con-

ditions; puis, abandonnant l'auto-suggestion pure pour ne plus penser qu'aux avantages que l'on va en retirer, on fixera son attention sur l'idée de dormir, qui ne tardera pas à se réaliser. Pendant la plus grande partie de la nuit, l'inconscient, qui est devenu pour quelques heures l'être actif, ne s'occupera que de l'élaboration de l'idée ainsi que des moyens les plus simples et les plus pratiques pour en assurer l'exécution. Le lendemain, on se rend toujours compte que si le résultat n'est pas complet, il est tout au moins obtenu en partie; on a une facilité bien plus grande pour faire ce que l'on a voulu, et un sentiment intérieur ne manque jamais de vous indiquer qu'avec de la persévérance, le résultat final ne saurait être éloigné.

Il arrive parfois que l'auto-suggestion n'est acceptée qu'avec une certaine difficulté, et que l'on a conscience de l'instant où elle est acceptée. Je connais un jeune homme, excellent dormeur, comme le plus grand nombre des jeunes gens, qui, au besoin, se réveille à l'heure qu'il veut. Pour cela, avant de s'endormir, il s'auto-suggestionne de la façon suivante: En fermant les yeux, il se dit: *demain, je me réveillerai lorsque telle heure sonnera*. L'ordre que l'être conscient donne à l'inconscient n'est pas accepté de suite par celui-ci, et une image extérieure se manifeste sous la forme d'un *non* bien déterminé. Il se répète à nouveau : *Je me réveillerai lorsque telle heure sonnera*, et le même *non* se montre encore. Il continue l'auto-suggestion jusqu'à 6 et même 8 fois, et alors un *oui* apparaît. Abandonnant alors toute idée de réveil, il s'endort paisiblement et ne manque jamais de se réveiller à l'instant où la pendule sonne.

Absorption de l'énergie. — Un autre moyen d'auto-suggestion recommandé par Turnbull, c'est l'*absorption de l'énergie.*

Nous avons un violent désir que notre raison réprouve et dont nous voulons nous défaire, par exemple, celui d'abandonner notre travail pour aller nous amuser. A cet effet, on concentre fortement sa pensée sur ce désir que l'on cherche à considérer comme l'expression d'une force brutale qui s'empare de vous. Cette idée de force étant bien représentée, en observant les temps de la respiration profonde que j'ai étudiée dans le chapitre VII, on se *l'approprie*, on *s'en empare*, on *l'absorbe*, pour la placer sous le contrôle de la raison.

L'opération se décompose en trois temps, qui doivent durer chacun de 8 à 10 secondes.

Premier temps. — Aspirer lentement l'air; et, considérant ce désir comme une force brutale qui maîtrise la raison, on se dit avec conviction, mentalement ou à demi-voix : *J'absorbe consciemment cette force et me l'approprie.*

Deuxième temps. — Retenir son haleine et se dire avec la même conviction: *Je fixe cette force qui m'appartient désormais.*

Troisième temps. — En expirant lentement, on se dit : *Je me suis rendu maître de cette force que j'utiliserai selon mes besoins.*

Ce procédé me paraît très puissant pour combattre les passions et les défauts fortement enracinés qui auraient résisté aux autres formes de l'auto-suggestion, tels que ceux de se ronger les

ongles, se masturber, fumer, s'enivrer, se morphiner, etc., etc.

On doit répéter cette opération plusieurs fois, après quelques instants de repos, en ayant toujours soin de bien fixer dans sa pensée la triple idée *d'absorption*, de *fixation* et *d'utilisation* de la force du désir.

L'absorption de l'énergie peut être employée dans de nombreuses circonstances pour puiser des forces ou des qualités dans le milieu ambiant. Comme j'ai cherché à le faire comprendre dans le chapitre 1er de la première partie, toutes les qualités et propriétés des corps existent dans la nature sous une forme réelle, quoique invisible; elles sont là, près de nous, et nous n'avons qu'à les prendre.

La nature est comme une table très abondamment servie qui est toujours à notre disposition. Elle est garnie de tout; il y en a pour tous les goûts, pour tous les besoins, et on peut dire qu'il n'y a qu'à allonger la main pour choisir ce que l'on veut.

Les conditions à réunir pour y parvenir se déduisent de l'ensemble des moyens indiqués précédemment. L'influence personnelle doit déjà être en voie de développement pour donner des résultats importants; mais le plus grand nombre de ceux qui commenceraient cette étude par l'autosuggestion, obtiendraient certainement des résultats satisfaisants en l'espace de quelques mois, rien qu'en consacrant 12 à 15 minutes matin et soir à des exercices bien compris et intelligemment exécutés. Après s'être isolé, il faut concentrer fortement sa pensée sur la qualité ou sur

l'avantage que l'on veut obtenir, bien se persuader que tous les éléments de cette qualité ou de cet avantage sont là, à notre disposition, que nous méritons cette chose qui ne tarderait pas à nous arriver d'elle-même, et que nous avons le droit et le pouvoir de la prendre de suite.

Ces idées étant bien présentes à l'esprit, comme pour utiliser la force d'un désir, on les absorbe, on les fixe en soi et on prend l'engagement d'en profiter, en exécutant méthodiquement les trois temps de la respiration profonde.

Au début, on doit employer des formules; on peut même écrire celles-ci sur un carré de papier que l'on place devant ses yeux pour le regarder avec calme et persistance ; mais lorsque la volonté est suffisamment disciplinée, on peut se dispenser des formules, car elles ne servent qu'à fixer son attention sur le sujet.

On peut demander d'abord l'accroissement de qualités que l'on ne possède pas à un degré assez élevé, telles que: exactitude, patience, douceur, bonté, jugement; plus tard, on demandera la force morale et même la force physique qui ne sont pas suffisantes, la guérison d'une maladie légère, la réussite de telle ou telle affaire que l'on entreprend; enfin, obtenant à peu près ce que l'on veut, on pourra demander des choses plus importantes, plus élevées, plus précises. Il n'y a certainement pas de limites au développement de ce pouvoir qui peut s'étendre à l'infini, surtout lorsque les bases de l'influence personnelle sont bien établies et que celle-ci est méthodiquement cultivée.

Le plus grand nombre des lecteurs vont dire que

je m'éloigne du sujet de ce chapitre et qu'il n'est plus question d'auto-suggestion. Je suis de cet avis. Mais le psychologue qui voit la suggestion partout, même où elle n'est pas, ne manquera pas de dire: c'est bien de l'auto-suggestion; il y a même de la suggestion pure, car la demande n'est pas autre chose qu'une suggestion donnée à la nature, qui est ainsi forcée de nous accorder ce qu'elle n'était pas disposée à donner. Laissons de côté ce que les uns et les autres peuvent dire, restons avec les avantages que nous pouvons obtenir et tâchons de nous les expliquer.

Cherchez et vous trouverez, demandez et vous recevrez, nous dit l'Evangile (Math., c. 7, v. 7) ; c'est-à-dire, demandez avec intelligence, énergie et persévérance, et cela vous fera découvrir les moyens de trouver ce que vous cherchez.

> Dieu laissa-t-il jamais ses enfants au besoin ?
> Aux petits des oiseaux il donne la pâture,
> Et sa bonté s'étend sur toute la nature.
> Tous les jours je l'invoque, et d'un soin paternel
> Il me nourrit des dons offerts sur son autel.

Il ne faut pas prendre à la lettre cette affirmation que Racine met dans la bouche de Joas *(Athalie)*, car Dieu ne donne qu'à ceux qui méritent et qui savent prendre. Il y a beaucoup de gens, moins heureux que Joas, des gens qui ne sont ni bons ni méchants, car ils sont incapables de faire du bien ou du mal, et qui attendent toujours que la roue de la fortune tourne en leur faveur sans que celle-ci vienne, car ils ne font rien pour cela. *Aide-toi*, dit le proverbe, *le ciel t'aidera.* Il faut chercher pour trouver, demander pour recevoir ; mais il faut surtout savoir diriger ses recher-

ches et employer pour la demande le langage de la nature.

La demande est la base de la prière. Dans leurs évocations, les spirites prient leurs bons esprits et en obtiennent des fluides qui sont utilisés pour la production de phénomènes aussi étranges que réels. Les dévots tirent de la prière des consolations, des espérances et certains avantages; ils tireraient bien autre chose encore s'ils connaissaient le principe qu'ils mettent en action, et surtout s'ils ne demandaient pas des faveurs injustes, des grâces qu'ils ne méritent pas et des avantages qui seraient nuisibles à leur prochain. Il ne faut pas que le marchand de parapluies demande des averses constantes lorsque la terre est suffisamment mouillée, ni que le charbonnier prie pour avoir du froid lorsqu'il fait encore chaud. Deux armées en présence ne doivent pas prier pour l'extermination de l'ennemi, car la nature souverainement juste ne favoriserait pas l'un pour le malheur de l'autre. Demandez ce qui est juste, ce qui vous est utile sans être nuisible à vos semblables et vous recevrez en raison directe de la sincérité de votre demande et de la somme de volonté que vous aurez dépensée pour l'obtenir. La faculté de puiser dans le milieu ambiant des forces quelles qu'elles soient constitue à elle seule le principal facteur du Magnétisme personnel. On doit donc l'étudier avec attention et faire tout son possible pour la développer.

Suggestion. — Arrivons maintenant à la suggestion proprement dite, c'est-à-dire à l'art d'in-

fluencer les autres, de leur communiquer ses idées et d'obtenir d'eux tout ou partie de ce que l'on désire.

Ici encore, je vais diviser la question, car je n'entends en aucune façon traiter la suggestion comme les hypnotiseurs en général et surtout comme ceux qui, au mépris de la dignité humaine, font, avec des personnes sensitives transformées en *mannequins*, des expériences toujours inutiles au point de vue scientifique et souvent fort dangereuses pour la liberté morale des sujets. Je veux rester presque exclusivement avec l'incitation, l'influence que l'on peut exercer dans le voisinage de quelqu'un, dans la conversation, verbalement quand on parle, et mentalement lorsqu'on écoute. Encore, je n'engage personne à vouloir s'imposer ; j'engage moins encore à pratiquer l'incitation suggestive pour obtenir une chose déterminée, car lorsqu'on est suffisamment développé, les bonnes choses viennent d'elles-mêmes suffisamment nombreuses, sans que l'on fasse quoi que ce soit pour les obtenir. Malgré cela, ceux qui voudraient cultiver spécialement l'art d'influencer les autres par incitation suggestive, verbale ou mentale, pourraient tenir compte des observations suivantes :

— Lorsque la personnalité magnétique est développée à un haut degré, l'incitation suggestive est spontanée, inconsciente même. La manière d'être du penseur se transmet à ceux qui l'environnent sans qu'il le veuille, car ses pensées, actives et fortes, vont droit aux personnes à qui elles sont destinées. Là, elles ont tendance à s'imposer, et ceux qui les reçoivent les acceptent toujours

comme si elles avaient pris naissance en eux-mêmes, comme si elles étaient l'expression de leur propre désir, de leur véritable intention. Mais si le penseur suffisamment développé fait, pour agir, acte de volonté, il impose toutes ses idées et dicte ses ordres qui sont souvent exécutés avec une précision et une promptitude qui tiennent du prodige.

Ceux qui commencent l'étude de leur développement magnétique ne doivent pas espérer un pareil résultat dès les premiers essais; mais ils peuvent avoir la certitude qu'en pratiquant intelligemment tous les exercices décrits dans la seconde partie de cet ouvage, ils parviendront assez rapidement à acquérir une puissance suggestive très enviable. Ceux qui n'étudieraient que ce chapitre obtiendraient des résultats de moindre importance, car la théorie nécessaire pour guider le raisonnement et la base principale du développement de l'influence magnétique leur manqueraient à peu près complètement.

Je le répète, il faut comprendre avant tout que pour diriger les autres il faut savoir se diriger soi-même, et que pour leur imposer sa volonté, il est indispensable d'être maître de la sienne. On doit ensuite être essentiellement honnête, et ne jamais penser à obtenir quoi que ce soit qui puisse nuire à l'intérêt ou à la considération des autres. Ces deux premiers points étant bien définis, il faut être animé du vif désir d'obtenir la chose que l'on veut, être bien persuadé qu'on a droit à cette chose, qu'on a le pouvoir de l'obtenir et qu'on l'obtiendra d'autant plus vite qu'on le voudra avec plus de calme, d'énergie et de persistance. Pour

exercer une puissante incitation suggestive, il est bon de puiser des forces dans le milieu ambiant, comme je viens de l'expliquer en parlant de l'absorption de l'énergie, et de se mettre, par la volonté, dans un état d'activité pour donner, dans un état d'expansion pour faire rayonner ses pensées, ses désirs vers les personnes que l'on veut influencer.

Celui qui veut dominer les autres, doit leur inspirer confiance, les intéresser, les égayer par de joyeux propos, car le rire *ouvre l'individu* et le dispose à recevoir les influences extérieures. Son expression, son maintien, ses gestes, ses manières, le ton de sa voix sont autant d'éléments d'action qui se combinent et s'ajoutent les uns aux autres s'ils sont tous concordants.

Le regard exercé conformément aux indications du chapitre précédent et la conversation jouent ici le rôle prépondérant ; mais celle-ci doit être appropriée, adaptée avec beaucoup de tact au caractère, aux goûts, aux aptitudes et même à l'intérêt de celui à qui l'on s'adresse. Judicieusement employée, elle constitue à elle seule un très puissant moyen d'insinuation qui permet, même à celui qui ne possède que fort peu l'influence personnelle, de vaincre les défiances, les antipathies et les résistances auxquelles il est toujours plus ou moins exposé.

« Le malade, dit Atkinson, rassuré et conquis, s'ouvrira à lui sans arrière-pensée, et son abandon fera plus pour sa guérison que les innombrables médecines dont l'accablent généralement les hommes de l'art.

« Mais cette conversation doit être conduite avec soin, avec discernement, avec intelligence. Il faut que l'opérateur s'y efface, s'y oublie progressivement et que le malade s'y abandonne et l'occupe de plus en plus. L'opérateur n'a plus dès lors qu'à écouter et qu'à encourager de son attention et de son intérêt les confidences qu'on lui fait.

« On apprend à écouter comme on apprend à parler, par des efforts successifs, par une étude méthodique. Le silence comme la parole a sa science. Il faut de toute nécessité, que l'opérateur la possède; ce n'est qu'à ce prix qu'il fera vraiment la conquête de son malade. Connaissez-vous l'anecdote sur Carlyle ? — Le grand et redoutable écrivain reçoit un jour la visite d'une personne qui désirait le connaître, mais qui en redoutait l'abord. Le visiteur se présente très ému; il est reçu froidement et son émotion s'en aggrave d'autant. Mais il ne se déconcerte pas. Connaissant un des sujets de prédilection du grand écrivain, il l'aborde; il y entre discrètement, il y fait surtout entrer son interlocuteur, puis il s'efface. Carlyle poussé ainsi au premier plan et sur un terrain qui lui était familier et agréable, ne tarde pas à y déployer toutes ses ressources. Il parle, il s'échauffe, il s'exalte. Le visiteur écoute, le temps passe et, quand après trois heures de silence il se décide à se retirer, l'illustre écrivain l'accompagne jusqu'à la porte, lui prodigue les marques les plus chaleureuses d'intérêt et de sympathie et sur un cordial *au revoir*, le quitte en lui disant: « Quelle charmante conversation nous avons eue et comme votre visite m'a été agréable ! Ne manquez point de la renouveler souvent. »

« Faites comme le visiteur de Carlyle, soyez habile, choisissez bien votre sujet; abordez-le avec décision et netteté, mais laissez à votre interlocuteur le soin de le développer. Laissez lui croire qu'il est intéressant, qu'il est profond, qu'il est persuasif et que sa science, sa sagesse, son art de convaincre et de plaire sont inimitables. » (*Force-Pensée*, p. 30).

Cette idée de faire parler l'interlocuteur est complétée en ces termes par Turnbull:

« Etant admise la théorie électrique bien prouvée, que faire passer un courant dans un conducteur au voisinage d'un autre conducteur éveille en ce dernier un courant induit, supposons que vous désirez produire une impression ou exercer une influence sur une personne avec laquelle vous venez d'entrer en relations.

« Mettez-vous bien dans l'esprit que cette personne est un instrument à travers lequel passent les courants mentals et que vous êtes vous-même un instrument qui non seulement produit mais encore reçoit et retient fortement ceux des courants que vous désirez recevoir et retenir.

« Vous pouvez alors commencer sans hésiter à le faire parler, tout en faisant un usage judicieux du regard fixe central. Employez tout tout votre tact et toute votre adresse à le faire discrètement ; en même temps vous retenez ferme votre propre force, comme si vous vous ramassiez en vous-même. En faisant passer des courants mentals devant votre interlocuteur sous forme de questions ou de suggestions adroites, vous éveillez en lui des courants sympathiques; vous découvrez ses goûts et ses répugnances, et,

encourageant ses confidences, au cours de la conversation, par le courant dérivé d'une approbation finement exprimée, vous arrivez bientôt à le faire vibrer entièrement à l'unisson de vous. En d'autres termes, il vous aime et préfère votre compagnie à celle de tout autre. Ne commettez pas la faute d'employer de basses flatteries, lesquelles n'atteignent que les plus superficiels. Au contraire, créez en vous un courant d'intérêt réellement bienveillant ; ce que vous obtiendrez en chassant de votre esprit toutes autres préoccupations.

« Grâce à votre connaissance des lois d'induction et d'attraction qui régissent les courants mentals, vous trouverez que la pratique d'attirer les gens à vous deviendra une science pleine d'attraits. Vous les attirerez, non pas que vous ayez quelque intérêt spécial à le faire, mais seulement pour exercer votre pouvoir et étudier le mécanisme de la loi sous différentes circonstances. » *(Cours de Mag. pers.*, p. 45).

Après avoir étudié pratiquement les règles qui précèdent, on peut s'exercer à la pratique de la suggestion mentale. Pour cela, on formule d'abord dans sa pensée des idées simples et en harmonie avec la manière d'être des gens que l'on fréquente. On donne à ces idées une forme aussi précise que possible, et en s'aidant de l'action du regard, on s'efforce de les transmettre. Ainsi, par exemple, on cherche à suggérer à un ami l'idée d'une visite à un ami commun, l'idée d'une étude quelconque qui lui plaise, et l'on y parvient d'autant plus facilement que l'on rend

plus concrète l'idée à suggérer. On cherchera ensuite à transmettre à ce même ami une idée qu'on sait ne pas lui plaire, et l'on sera tout surpris, de constater que l'on réussira sinon toujours, du moins fort souvent.

Les expériences de cette nature peuvent être variées presque à l'infini. On doit les répéter souvent, car elles concourent puissamment au développement de l'influence que l'on est susceptible d'exercer sur les autres. En voici deux que l'on ne manquera d'essayer lorsque l'occasion se présentera: — Dans une conversation, la personne qui vous parle oublie un mot qu'elle cherche en vain à prononcer. Ce mot vous est presque toujours suggéré par l'idée que s'en fait la personne qui parle. Pensez fortement à ce mot, et regardez l'interlocuteur à la racine du nez. Très souvent, en moins de temps qu'il en faut pour le dire, celui-ci prononce le mot et vous avez conscience que c'est vous qui en avez rappelé le souvenir. — Dans une réunion quelconque, vous voulez, par exemple, que l'un des assistants, que vous choisissez, demande à vous être présenté. Passez plusieurs fois sous son regard sans paraître indiscret. Lorsqu'il vous regarde, dirigez avec calme votre regard entre ses yeux, et dites-vous mentalement: *Vous voulez m'être présenté; je vous attends*. Lorsqu'on est bien familiarisé avec la pratique de la suggestion mentale, ces deux expériences ne manquent presque jamais.

Certaines personnes sont particulièrement douées pour obtenir ce qu'elles désirent.

Je connais une dame douce et bonne, qui mal-

gré cela vit en assez mauvaise intelligence avec son mari. Elle n'a qu'à penser à une robe, à un manteau, à un bijou qu'elle désire pour que son mari s'empresse de lui offrir l'objet désiré, tandis que lorsqu'elle demande verbalement quoi que ce soit, elle se heurte à peu près toujours à un refus catégorique.

Un artiste peintre plein d'avenir, qui a suivi mon cours de *Magnétisme personnel* l'année dernière et qui a fort bien mis à profit tous les détails de l'enseignement, pense, à un moment donné, à un artiste qu'il a connu il y a une vingtaine d'années et cherche à se remémorer ses œuvres principales. Deux ou trois jours après, il reçoit, par la poste, d'une personne qu'il connaissait à peine, une reproduction d'une œuvre de l'artiste auquel il avait pensé.

Quelques jours après, le même artiste ouvre une encyclopédie pour avoir des renseignements sur les monuments de Trieste. La cathédrale est signalée comme un monument remarquable. Trois jours après, il reçoit d'un ami une carte postale illustrée reproduisant cette cathédrale.

L'artiste en question observe à juste titre que ce que l'on appelle improprement le hasard ne saurait être invoqué, car si ses amis avaient réellement voulu lui envoyer un souvenir, un objet utile ou véritablement intéressant, ils auraient mieux choisi la nature de leur envoi. Vraisemblablement, malgré la distance, il y a eu transmission de la pensée de l'artiste à ses amis, qui ont ensuite voulu lui être agréable. Pour s'en assurer, il accusa réception de ces documents et pria les expéditeurs de vouloir bien lui dire dans quel

but ils avaient fait cet envoi. La réponse de chacun d'eux fut à peu près celle-ci : « *J'ai pensé à toi et l'idée m'est venue que je te ferais plaisir en t'envoyant ce document.*

Lorsque l'on est parvenu à pratiquer habilement la suggestion mentale, il n'est guère nécessaire d'avoir recours à la suggestion verbale. Pourtant, lorsque celle-ci est pratiquée avec tous les ménagements qu'elle comporte, elle est plus active que la première. Dans la conversation, on peut la pratiquer de deux façons différentes : 1° à l'insu du sujet, 2° avec le consentement au sujet.

Je préfère de beaucoup la première, car elle est plus active et réussit généralement mieux que la seconde, car le sujet, qui ne doute pas que l'on exerce sur lui une action suggestive, n'oppose aucune résistance à celle-ci.

Lorsque le sujet veut se guérir d'une maladie organique de quelque gravité, il faut avoir recours non pas à la suggestion mais au magnétisme qui guérit presque toujours mieux et plus vite que les moyens ordinaires de la médecine classique les mieux appropriés. Pour une maladie morale, telle que l'obsession; pour se débarrasser plus vite de certaines passions, comme l'ivrognerie, la morphinomanie, on peut avoir recours à la suggestion verbale, soit à l'insu du sujet, soit avec son consentement ; mais il est indispensable, surtout dans ce dernier cas, que le praticien que l'on choisit soit digne en tous points de la confiance qu'on doit avoir en lui, car le remède pourrait être pire que le mal. Le prati-

cien qui convient le mieux est encore le magnétiseur, surtout s'il possède l'influence personnelle à un certain degré, car tout en magnétisant pour rétablir l'équilibre physique, qui est toujours plus ou moins troublé, il emploie en même temps non pas la suggestion brutale des hypnotiseurs, mais une insinuation suggestive qu'il fait sous la forme d'une sorte d'affirmation conditionnelle.

Pour ne pas risquer de voir diminuer la confiance que l'on a en lui, ce qui diminuerait son autorité morale, le praticien ne doit pas se tromper comme l'hypnotiseur qui, dans certains cas, fait tous les jours pendant 5 à 6 semaines, la même suggestion avec le même insuccès. Il ne doit donc pas dire : *Vous ne souffrirez plus ! Vous dormirez très bien ! Vous ne serez plus obsédé par les idées qui vous tourmentent ! Vous ne penserez plus à la morphine !* Car cette forme de la suggestion ne réussit, même imparfaitement, que chez les rares malades sensitifs que l'on peut endormir ; et encore, ce résultat n'est parfois obtenu qu'aux dépens de certaines autres fonctions physiques ou morales qui se pervertissent à leur tour. Mais on doit raisonner avec le malade, lui faire comprendre que la maladie dont il souffre a des causes, souvent profondes et tenaces, qui ne peuvent généralement pas cesser de suite, qu'il faut chercher à rétablir l'équilibre des fonctions physiques, et qu'alors un mieux, probablement très sensible, ne tardera pas à se faire sentir. La suggestion pourra alors être faite à peu près en ces termes : *Vous allez certainement éprouver du mieux, et le sommeil ne tardera pas*

à se rétablir ! Les idées qui vous tourmentent vont diminuer peu à peu et disparaîtront bientôt complètement ! Vous aurez moins besoin de morphine, et d'ici 5 à 6 semaines vous n'en aurez plus du tout besoin !

Au début d'un traitement quel qu'il soit, on observe presque toujours une amélioration qui tient probablement un peu à l'espoir que le malade met dans l'efficacité de ce traitement. L'affirmation suggestive se réalise à peu près complètement, la confiance du malade grandit encore et les nouvelles suggestions exerceront dans l'avenir une influence d'autant plus grande que le praticien aura mieux prévu leur réalisation. Le magnétiseur qui sait établir le diagnostic des maladies par l'examen des centres nerveux, et qui connaît le mécanisme des modifications qui surviennent sous l'action du traitement (V. le t. II de mes *Théories et Procédés* du Magnétisme), sait réellement, non seulement ce qui se passe présentement dans l'organisme du malade, mais ce qui doit s'y passer dans un délai de quelques jours. De cette façon, tant par l'action directe du Magnétisme que par l'action indirecte de la suggestion, il favorise toujours le travail de la nature sans jamais le contrarier.

Si, par la parole, par le geste, par les manières, l'homme fort peut imposer au faible ses idées et ses manières de voir ; et si d'autre part, toutes les impressions qui viennent du dehors sont des suggestions, il est évident que nous sommes tous plus ou moins exposés à subir les suggestions intéressées et les mauvaises pensées de ceux qui nous environnent. Dans ce cas, il est de toute

nécessité que celui qui cherche à développer sa personnalité magnétique puisse échapper aux mauvaises influences. C'est sur ce sujet que je vais terminer ce chapitre.

Pour éviter les suggestions des autres. — Il est évident que nous faisons partie du milieu dans lequel nous sommes et que si nous agissons sur les autres, les autres peuvent agir sur nous, nous influencer, nous asservir même.

« Cela est si vrai, dit Atkinson, que nos opinions varient avec les circonstances et que, selon que nous vivons avec les uns ou avec les autres, nos idées diffèrent et parfois même s'excluent...

« Les exemples de ce phénomène sont fréquents, surtout en politique. On voit une idée jaillir, se répandre, tout entraîner, puis s'apaiser, rentrer dans son lit et mourir... Telle foule, par exemple, calme et modérée, s'agite et s'exaspère soudain pour revenir bientôt à la modération et à l'équité. Il a suffi, pour déterminer ces alternatives, de quelques hommes d'action, de quelques esprits résolus. Ceux-là ont déchaîné la foule par des discours de violence ; ceux-ci l'ont ramenée et retenue par des appels à la tolérance. Mais les uns et les autres ont usé des mêmes moyens, c'est-à-dire de leur don d'influence, de leur force de pénétration, de toutes les ressources de volonté et d'action qui sont comme l'essence du Magnétisme, le secret des sciences occultes.

« Il importe donc, si l'on veut obéir, à sa propre raison, de se garder contre toutes les influences d'alentour et de dresser comme une barrière

autour de soi. Mille dangers nous menacent... A chaque instant nous sommes sollicités par des forces extérieures, par des volontés qui sont impatientes de nous asservir à leurs desseins, à leurs ambitions, à leurs intérêts. Il faut de toute nécessité que nous puissions nous protéger nous-mêmes et nous défendre contre elles. Notre dignité le commande et notre intérêt l'exige. Nous serions exposés à de terribles éventualités si nous nous abandonnions sans défense à toutes les influences, à toutes les suggestions, à toutes les forces extérieures qui pèsent sur nous et nous sollicitent. » (*Force-Pensée*, p. 65.)

Si le précédent auteur décrit fort bien, tout en les exagérant un peu, les dangers auxquels le plus grand nombre d'entre nous sont exposés, même, lorsque notre personnalité magnétique est développée à un certain degré, il n'indique pas d'une façon suffisante les moyens à employer pour les éviter. Je vais tâcher de le faire en quelques mots, en prenant pour exemples la haine qu'un individu peut avoir contre nous et l'impureté de certains milieux dans lesquels on est obligé de pénétrer.

Le principal moyen de résister aux mauvaises influences, c'est d'abord de ne pas les craindre, car elles agissent comme la peste qui frappe surtout ceux qui en ont peur. Ensuite, c'est d'être raisonnable, juste, bon, et de ne jamais avoir aucun tort à se reprocher envers qui que ce soit. Malgré cela, il y a certaines influences, celles de la haine prolongée pendant longtemps qui pourraient bien parvenir à nous atteindre. Soyons sur

nos gardes ; et si nous nous méfions de quelqu'un de malveillant, ayons bien soin de ne lui envoyer que des pensées de bienveillance et de bonté, et faisons appel en même temps à toute notre volonté, à toutes nos énergies intérieures pour nous mettre dans un état d'expansion qui fait rayonner notre force autour de nous, comme l'indique la figure 31. Dans cet état, nous sommes en activité *pour donner* et nous ne recevons rien du dehors. Notre impénétrabilité aux influences extérieures sera encore augmentée si nous nous représentons bien à l'esprit l'aura de pensées et d'influences qui nous environne ; et si, en précisant bien le rôle protecteur de cette aura, nous faisons acte de volonté pour la rendre encore plus impénétrable, en la repliant sur nous-mêmes. On peut revoir pour cela les fig. 17, 18 et 19. En mettant bien dans son esprit qu'on ne sera jamais dominé par une pensée étrangère si on ne veut pas l'être, l'auto-suggestion rendra encore ici quelques services.

Comme j'ai cherché à le faire comprendre dans les chapitres précédents, on doit rechercher la société des gens heureux, courageux, gais, forts, pleins d'espoir et éviter le plus possible les craintifs, les mélancoliques, les coléreux, les méchants et les malheureux en général ; car, comme l'avait déjà observé C. Agrippa « leur âme est pleine de mauvais rayons et elle communique sa contagion à ceux qui l'approchent. »

Nous sommes pourtant obligés de pénétrer dans leur milieu, de nous mettre en contact avec eux. Allons-y gaiement, et en nous mettant

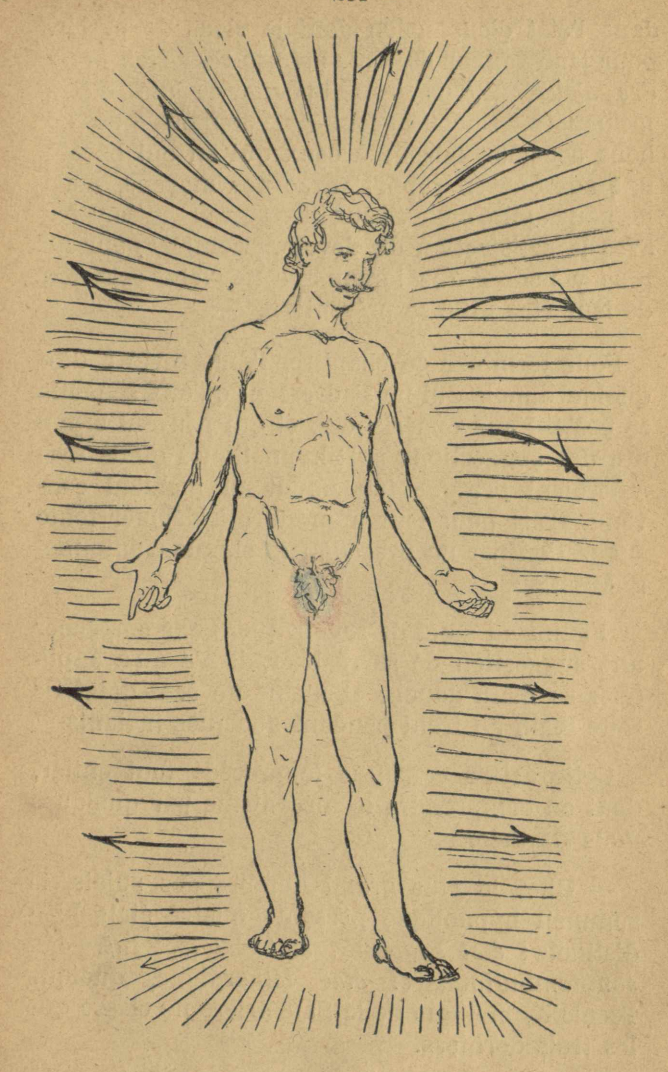


Fig. 31. — Rayonnement d'expansion

dans l'état d'expansion dont je viens de parler, pour leur *donner de nous-mêmes sans rien prendre d'eux*, soyons sans aucune crainte d'être influencés. Encourageons-les, donnons-leur de bons conseils, faisons à ceux qui en ont besoin une aumône en rapport avec nos moyens, mais ne nous apitoyons pas sur leur sort et quittons-les avec la satisfaction du devoir accompli, pour ne plus y penser que lorsqu'une nouvelle occasion de leur être utile se présentera.

Pour terminer ce chapitre, il me reste à dire quelques mots qui ne s'adressent qu'aux sensitifs se prêtant aux expériences, et qui peuvent craindre des suggestions post-hypnotiques qu'ils exécuteraient presque fatalement au moment convenu. C'est pour leur apprendre à déjouer toute suggestion par un procédé très simple d'auto-magnétisation.

Il suffit au sujet de savoir que, pour empêcher une suggestion de se réaliser, il n'a qu'à appliquer sa main gauche et même un seul doigt de cette main au front pendant quelques instants.

Cette action constitue le procédé tout entier, dont on comprendra le mécanisme par quelques mots de théorie.

— Chez le plus grand nombre des sujets, le sommeil hypnotique présente quatre états bien distincts : *état suggestif*, *état cataleptique*, *état somnambulique et état léthargique*, quoique l'école hypnotique de la Salpêtrière ne classe que les trois derniers.

Toutes les suggestions post-hypnotiques, c'est-

à-dire celles que l'hypnotiseur donne pendant le sommeil pour être exécutées lorsque le sujet sera réveillé, ne s'exécutent que dans le premier état, état dans lequel le sujet rentre de lui-même au moment où l'idée lui vient d'accomplir l'acte suggéré. Donc, si le sujet fait cesser cet état, la suggestion ne s'accomplit pas.

Le sujet peut toujours agir physiquement sur lui-même par auto-magnétisation. L'action de sa main droite appliquée au front l'endort, celle de sa main gauche au même point le réveille. Dans le cas qui nous occupe, le sujet, qui est obsédé par l'idée d'exécuter l'acte suggéré, entre automatiquement dans l'état suggestif. A ce moment, s'il applique sa main droite au front, il passe dans l'état cataleptique, puis dans l'état somnambulique, et s'il y applique la main gauche, il se réveille. Dans les deux cas, l'état suggestif ayant cessé, la suggestion ne peut plus avoir de prise.




DESLON ESSAYE DE MAGNÉTISER FRANKLIN

X

HYGIÈNE PHYSIQUE ET MORALE

Ce n'est généralement pas à la médecine mais à l'hygiène que l'homme doit avoir recours pour se débarrasser du plus grand nombre des maux qui l'accablent et surtout pour les éviter, car le médecin est aussi impuissant à guérir les autres qu'à se guérir lui-même. La santé ne s'achète pas sur ordonnance, elle se mérite. Notre force, nos moyens de réussite sont placés sous le contrôle immédiat de notre raison, et c'est dans l'hygiène bien comprise que nous devons trouver non seulement le moyen de vivre cent ans, mais de vivre heureux et bien portants.

Ce court chapitre, dont la plus grande partie n'est que le résumé de ce qui précède, n'a guère sa raison d'être pour ceux qui ont acquis un certain degré de développement, car ils ont déjà com-

pris quelle est la ligne de conduite qu'ils doivent tenir vis-à-vis d'eux-mêmes. Je ne l'écris que pour ceux qui, attardés sur le chemin du bonheur, ont la ferme volonté d'y avancer le plus vite possible. Je le divise en *hygiène physique* et en *hygiène morale*.

Hygiène physique. — On doit toujours se soumettre aux règles ordinaires de la nature qui nous sont suffisamment indiquées partout. Ceux qui ne les connaîtraient pas assez pourraient prendre d'excellents exemples, en observant les animaux. Dans tous les cas, il faut s'abstenir de toute pratique inventée par des intéressés à l'encontre de la nature, sous le fallacieux prétexte d'augmenter nos forces ou nos jouissances matérielles.

Naturisme Drs Durville

Autant que possible, se coucher tôt, après une journée bien remplie par le travail, et se lever matin, à des heures régulières et toujours les mêmes. Selon la nature du travail qu'il fait, selon son tempérament et son état de santé, la durée du sommeil de l'adulte doit être comprise entre 6 et 9 heures. Il est bon de s'habituer à dormir la fenêtre ouverte, hiver comme été, car nos poumons ont besoin d'air pur et suffisamment renouvelé. Revoir à ce sujet le chapitre qui traite de la *Respiration profonde*.

Les repas doivent également être pris à des heures toujours les mêmes. On doit manger len-

tement, en broyant les aliments le mieux possible. Ne pas lire à table, ne pas discuter avec emportement ; et autant que possible, choisir pour la conversation — qui ne doit pas être trop active — des sujets intéressants et gais. Ne jamais manger sans avoir faim, et quitter la table avec un certain appétit, car ce n'est pas la quantité d'aliments qu'il nous faut, mais surtout la qualité. Une alimentation légère convient le mieux au plus grand nombre d'entre nous, surtout à ceux qui se livrent à des travaux d'esprit. Le régime végétarien est excellent pour quelques-uns, tandis que l'abus de la viande est nuisible au plus grand nombre. Un régime mixte bien compris, suffisamment varié, est celui qui est le plus profitable à tous. Dans tous les cas, se rapporter pour cela beaucoup à ses goûts et surtout à son expérience, car un aliment que l'on mange avec satisfaction digère presque toujours bien et fournit assez des matériaux utiles à l'assimilation pour entretenir convenablement l'organisme. Le meilleur élixir de longue vie, c'est la frugalité et la sobriété ; dans tous les cas, il faut éviter les apéritifs et les digestifs comme on évite des poisons, et considérer l'alcool comme un médicament parfois utile, mais très souvent nuisible.

L'air et la lumière du soleil, sont des aliments qui nous sont presque aussi indispensables que ceux que nous absorbons par la bouche.

Ceux qui travaillent à l'intérieur doivent prendre quotidiennement de l'exercice en plein air et tâcher de mettre tous les muscles en activité. La

natation, le canotage, le patinage, la gymnastique, la bicyclette, les jeux et promenades au soleil, les distractions en général, et surtout la marche à une bonne allure tonifient le corps et l'esprit ; mais leur abus fatigue inutilement ou conduit à la dissipation, et la dissipation mène au vice.

L'extérieur doit être bien soigné. En évitant le laisser-aller comme le luxe criard, on doit s'habiller avec décence, sans recherche et surtout sans extravagance. Les vêtements doivent être peu serrés, d'une coupe commode et bien comprise, pour n'opposer aucun obstacle à nos mouvements. On doit s'habituer à ne pas trop se couvrir en hiver et à ne pas trop se dévêtir en été.

Une habitation gaie, claire, bien aérée, vaste surtout dans les villes, si nos moyens le permettent, contribue dans une large mesure à la santé et au bonheur.

Une propreté méticuleuse de toutes les parties du corps, des vêtements et de l'habitation est absolument nécessaire.

Beaucoup de maux de tête et de malaises inexpliqués sont dus à l'action des odeurs. Rien ne sent bon comme une femme et même comme un homme robuste et sain. Les odeurs ne devraient jamais être employées que pour corriger certaines senteurs maladives. En pleine santé, il n'y a que les marchands de poissons et de fromages à

la halle qui devraient s'odoriser lorsqu'ils vont dans le monde.

Ne pas s'écouter outre mesure, mais obéir aux moindres avertissements donnés par nos organes sous forme de douleur ou même de malaise. Rechercher la cause de cette souffrance et tâcher de la supprimer ; pour cela, les moyens les plus simples sont presque toujours les plus efficaces. Redoubler alors de soins hygiéniques, employer de suite l'auto-magnétisation, la magnétisation de l'un des siens, et même avoir recours à la main d'un ami sympathique.

Lorsque l'on a laissé un malaise se transformer en une maladie, et surtout lorsque cette maladie est passée à l'état chronique depuis longtemps, il faut parfois beaucoup de temps et de patience pour s'en débarrasser, et le concours d'un magnétiseur de profession peut être nécessaire. Pour permettre au plus grand nombre de ces malades de se traiter eux-mêmes, j'ai rédigé, dans un style simple, concis, à la portée de toutes les intelligences, des monographies relatives au traitement du plus grand nombre des cas. Ces études sont publiées sous la forme d'un élégant petit volume illustré de figures explicatives, par la *Librairie du Magnétisme*, dans sa collection des *Pour combattre*... Un certain nombre de ces études ont également paru dans le *Journal du Magnétisme*, sous le titre de *Conseils pratiques*.

Si l'on vient d'être victime d'un accident, ou si l'on est brusquement affecté d'une maladie aiguë, il faut appeler de suite un médecin, car dans ce cas, il est bon d'être scientifiquement traité selon

les formules de la Faculté ; il ne doit même pas être désagréable, lorsqu'on ne peut pas faire autrement, de mourir doctoralement, conformément aux règles de l'art.

Hygiène morale. — Ne jamais faire aux autres ce que l'on ne voudrait pas qu'il nous fût fait à nous-mêmes. Pour bien se pénétrer de la haute valeur de ce précepte, revoir le chapitre 2 de la seconde partie.

Les mauvaises habitudes et les passions constituent des obstacles presque insurmontables au développement de la personnalité magnétique. Il faut donc porter toute son attention sur la résolution bien arrêtée de s'en débarrasser au plus vite. Si on n'y parvient pas par le raisonnement et par la volonté seule, il faut employer l'auto-suggestion (revoir ce chapitre) et même l'absorption de l'énergie.

Il ne faut pas envier l'or du riche ni la science du savant qui donnent rarement le bonheur. Le bien le plus précieux est l'influence personnelle qui, lorsqu'elle est employée avec amour et désintéressement, assure toujours le bien-être et prépare la santé physique et morale.

Il ne faut pas être arrogant ni orgueilleux, mais conserver la noble et modeste fierté que donne le sentiment de sa force réelle ; il faut surtout être

digne et ne pas descendre jusqu'à l'humilité, car l'humilité exagérée conduit à la bassesse ; la bassesse oblige à ramper aux pieds des autres et ceux qui rampent sont toujours plus exposés que les autres aux brutalités du sort.

« Vouloir bien, vouloir longtemps, vouloir toujours, mais ne jamais rien convoiter, tel est le secret de la force. C'est cet arcane magique que Le Tasse met en action dans la personne des deux chevaliers qui viennent délivrer Renaud et détruire les enchantements d'Armide. Ils résistent aussi bien aux nymphes les plus charmantes qu'aux animaux féroces les plus terribles ; ils restent sans désirs et sans crainte, et ils arrivent à leur but. » (ELIPHAS LEVI, *Rituel.*)

Il ne faut accepter le plaisir que lorsqu'on le veut et ne le vouloir que lorsqu'il est nécessaire, car si on l'accepte à chaque fois qu'il se présente, on gaspille sa force inutilement. Il est donc nécessaire *d'absorber* la force d'un désir que l'on ne doit pas satisfaire, pour employer cette force selon ses besoins, comme je l'ai expliqué dans le chapitre précédent.

Il est indispensable de prendre de l'empire sur soi-même et de maîtriser ses impressions, car on ne maîtrise les autres que lorsqu'on est maître de soi.

La gaîté, l'espérance, la confiance en soi engendrent l'amour de la vie, et l'amour de la vie,

c'est la moitié de la santé physique et morale. Il faut donc mettre à profit les moyens précédemment indiqués pour chasser la tristesse, la désespérance et le découragement qui conduisent fatalement à l'insuccès et au malheur.

L'homme dont la personnalité magnétique est développée à un certain degré a souvent besoin de solitude pour méditer et se mettre plus facilement en contact avec les forces supérieures de la nature ; mais le plus grand nombre d'entre nous doivent rechercher la société, fréquenter même beaucoup de gens, à la condition de faire un choix rigoureux, car nous absorbons la pensée des autres et nous nous pénétrons facilement, même sans nous en douter, de leur manière d'être, de leurs qualités et surtout de leurs défauts. Nous gagnons à fréquenter des gens plus évolués que nous, tandis que nous perdons davantage encore, au contact prolongé de ceux qui sont moins évolués, à moins de nous mettre en état d'expansion, pour nous défendre, comme je l'ai indiqué à la fin du chapitre précédent.

On doit rechercher la vue des choses gaies, éviter le plus possible celle des choses laides, et ne jamais accepter d'invitation que chez les gens qui nous sont sympathiques.

Il faut être digne avec tout le monde ; mais dans les rapports sociaux on ne doit pas se laisser absorber. Sans avoir la prétention de diriger les sociétés que l'on fréquente, on doit se retirer

de celles où l'on n'aurait pas une initiative quelconque, à moins d'y aller exclusivement pour son éducation.

La discrétion est une qualité indispensable au développement de la personnalité magnétique, car si on connaissait publiquement le but que vous voulez atteindre, on se méfierait de vous et cette méfiance neutraliserait votre pouvoir. D'autre part, le public doit généralement ignorer nos désirs, nos intentions, nos plans, nos desseins, car en les communiquant, d'abord nous perdons de la force, ensuite ainsi publiés, nos plans et nos desseins peuvent être réalisés par d'autres, à notre détriment. On doit toujours avoir présent à la mémoire que le secret constituait un des principaux arcanes de la magie antique, et que les mages contemporains lui attribuent encore la plus grande importance. Il ne faut pourtant pas garder toujours un mutisme absolu ; mais nous ne devons nous en départir qu'envers quelques amis sûrs, plus évolués que nous, et susceptibles de nous aider de leur expérience et de leurs bons conseils.

Peu d'entre nous savent être heureux. Jouets des passions qui les gouvernent, les malheureux sont sans cesse attirés ou repoussés par des courants d'influence dont ils ignorent l'existence ; et comme des aveugles abandonnés au milieu du tumulte, ils sont constamment ballottés, agités, entraînés, sans même penser à la résistance. Ils ignorent que la source des biens dont nous jouissons, comme celle des maux que nous endurons

est en nous et non pas hors de nous, que nous avons ce que nous attirons, et que nous n'attirons que ce que nous méritons.

Il ne faut jamais rechercher les louanges et moins encore la flatterie, car « tout flatteur vit aux dépens de celui qui l'écoute. »

Lorsqu'un vaniteux se laisse émouvoir par la flatterie un courant mental s'établit de lui au flatteur (fig. 1), et celui-ci gagne la force perdue par le premier. Ne recherchez pas les compliments ; « aimez qu'on vous conseille et non pas qu'on vous loue ».

« La foi soulève les montagnes », car elle met précisément le croyant dans l'état voulu pour agir *lui-même* avec efficacité. Que ceux qui ont la foi religieuse la gardent en cherchant à l'orienter vers le développement de leur personnalité, que les spirites qui croient à l'intervention de leurs bons esprits continuent à les évoquer, et que ceux qui ne croient à rien tâchent au moins de croire à la possibilité de développer leur puissance personnelle. Pour cela, rien n'est plus facile. Qu'ils se mettent hardiment à la tâche, ils obtiendront bientôt quelques résultats satisfaisants qui ne demanderont qu'à grandir ; et au fur et à mesure que ces résultats grandiront, la confiance en leur pouvoir personnel augmentera, et la foi ne tardera pas à venir. Timide et faible d'abord, elle se développera progressivement et pourra devenir suffisamment puissante pour accomplir de véritables prodiges.

Pour réussir dans n'importe quelle entreprise, dans n'importe quelle affaire, il faut de la persévérance. « Tout plan, tout projet, tout dessein, qu'il se rapporte à une affaire ou à une invention est une construction réelle d'invisible élément, et cet édifice virtuel est aussi un aimant, car il attire à lui des forces constructives. Persévérez dans votre plan ou dans votre projet et ces forces s'approcheront de vous de plus en plus, deviendront de plus en plus puissantes et produiront des résultats d'autant plus favorables. Abandonnez votre projet, vous arrêtez la venue de ces forces et vous détruisez autant de force attractive que vous en avez précédemment amoncelé. Le succès de toute entreprise repose entièrement sur cette loi » (Mulford).

Un autre élément de succès non moins important se trouve dans la manière de penser. Puisque la pensée attire des matériaux édificateurs, il faut non seulement penser longtemps à tout ce qui se rapporte à l'affaire, à la cause que l'on veut faire aboutir, mais il faut y penser souvent, avec méthode, en formulant un plan d'exécution aussi complet que possible, sans toutefois être trop compliqué. Tout en pensant souvent à ce plan, il ne faut pas y penser constamment, car l'élaboration se continue dans de bien meilleures conditions, sous la direction de l'inconscient, pendant que l'on pense à autre chose, pendant que l'on ne pense à rien, et surtout pendant que l'on dort.

Il y a un très grand avantage, le soir au lit, à méditer sérieusement sur le plan de son projet pendant 10 à 15 minutes, et à s'endormir en y pensant, ou ce qui vaut mieux encore, en ne pensant à rien, conformément aux principes exposés dans le chapitre 3 de la seconde partie.

La connaissance et le respect de soi-même rigoureusement contrôlés par la raison constituent une puissance souveraine. Tout en étant fort, celui qui se connaît bien reste toujours simple, modeste et digne.

Soyons surtout pratiques ; ne nous écartons pas trop des méthodes raisonnables et n'employons jamais que des moyens logiques, honnêtes et droits. Sachons limiter nos aspirations. Ne nous attachons pas trop aux biens de la terre qui, non seulement sont périssables, mais qui peuvent nous être enlevés du jour au lendemain, et renonçons aux honneurs, aux titres et aux décorations qui ne sont que des hochets de la vanité. Recherchons surtout la santé qui est le plus précieux des biens terrestres ; tâchons d'acquérir la grandeur d'âme, la noblesse de l'intelligence et la bonté du cœur qui sont indestructibles, et « le reste viendra par surcroît. » Tâchons aussi de comprendre que, sous de modestes apparences, l'individu que l'on considère parfois comme un pauvre homme peut être plus riche (en véritables biens) que le plus grand nombre des millionnaires.

Il faut de l'activité ; le mouvement, c'est la vie, a-t-on dit, avec juste raison. Pour développer ses forces et se frayer un chemin, il faut rechercher l'action, travailler beaucoup et ne pas dédaigner la lutte.

Il ne faut pas craindre de donner de soi-même, car, dans une très large mesure, plus l'homme dépense de force plus il en reçoit ; plus il se prodigue, mieux il se porte. C'est pour cela que pres-

que tous les grands magnétiseurs qui ont consacré leur vie au soulagement de leurs semblables, sont morts heureux, à un âge très avancé.

Ne soyons ni avares ni prodigues ; mais si nous faisons de gros bénéfices, donnons largement. Dans tous les cas, faisons tout notre possible pour soulager les misères des malheureux qui nous entourent, sans toutefois nous apitoyer sur leur sort.

Aimons la vie ; rendons-la aussi agréable que possible et tâchons de la prolonger, car c'est surtout dans notre passage à travers la matière physique que nous évoluons.

Mais quand la dernière heure a sonné, lorsque les organes qui servent de vêtements à l'être réel sont usés, quittons-les avec joie, en nous rappelant que la vie actuelle n'est qu'un chaînon de l'immortalité, qu'elle ne constitue qu'un échelon de l'interminable échelle que nous devons monter, et qu'après un temps de repos, nous renaîtrons dans des conditions d'autant meilleures que nous aurons fait davantage pour les mériter.





Saint Ignace guérissant les possédés
(d'après un tableau de Rubens)

XI

CONCLUSION

Il y aurait encore beaucoup à dire; mais les grands programmes ne sont pas toujours les meilleurs, et celui qui précède suffira certainement à la très grande majorité de ceux qui voudront développer sérieusement leur personnalité magnétique. C'est avec cette conviction que je termine ce traité.

J'ai la certitude la plus absolue de ne pas avoir perdu le temps que j'ai consacré à le rédiger, car j'ai la *sensation intuitive* qu'il ne sera entièrement nul pour aucun de ceux qui l'étudieront patiemment, même s'ils se croient incapables de faire le moindre effort. Il aura une portée considérable pour tous ceux qui sont déjà susceptibles de faire intelligemment acte de volonté, et il sera une véritable révélation pour ceux qui se sont

déjà quelque peu élevés d'eux-mêmes au-dessus du commun des autres, car il leur indique des moyens pratiques qu'ils ne soupçonnaient pas, et il leur ouvre des voies droites et sûres qu'ils ne suivraient pas, voies qui les conduiront au bonheur plus rapidement que celles qu'ils avaient suivies jusqu'alors.

Le *Magnétisme personnel* n'est pas un ouvrage à parcourir comme on parcourt un roman; c'est un livre de chevet à lire attentivement, à étudier et à méditer, car les grandes vérités qu'il contient ne peuvent pas être immédiatement comprises de tous dans toute leur simplicité. En le relisant, on comprendra certaines démonstrations qui avaient échappé; les parties obscures s'éclaireront et en le relisant encore, on parviendra à lire entre les lignes les pensées que je n'ai pu exprimer faute de place.

Un dernier conseil aux lecteurs avant de les quitter.

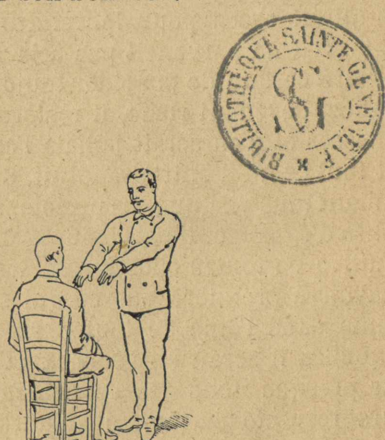
— Deux méthodes se dégagent de l'enseignement qui précède: une *méthode passive*, qui consiste à développer en même temps toutes ses facultés pour devenir *magnétique* dans l'acception propre du mot, c'est-à-dire susceptible d'attirer naturellement à soi les bonnes choses et repousser les mauvaises, sans rien faire de spécial pour cela; une *méthode active*, consistant à cultiver une ou plusieurs facultés, dans le but d'obtenir des avantages déterminés, par exemple, la fortune, la domination, le pouvoir de produire tel ou tel phénomène étrange.

La première méthode est de beaucoup préfé-

rable à la seconde, car elle ne laisse pas de lacunes dans notre développement et nous permet d'être mieux armé pour la lutte que nous avons constamment à soutenir. Avec elle, celui qui ne perdrait pas de vue le but qu'il veut atteindre, et qui, pour son développement, consacrerait régulièrement une heure tous les jours à des exercices bien choisis et intelligemment exécutés, obtiendrait des résultats prodigieux qui grandiraient encore d'année en année.

Celui qui le voudrait sérieusement serait bientôt complètement maître de son corps et de son esprit, son activité redoublerait et son énergie grandirait assez pour le rendre presque infatigable. S'il ne parvenait pas à la fortune, il pourrait être certain de posséder toujours une honnête aisance; devenant riche, il resterait maître de ses richesses et n'en serait jamais l'esclave. Il réussirait tout ce qu'il entreprendrait, d'autant mieux et d'autant plus vite que ses projets seraient moins entachés d'égoïsme. Il parviendrait à la connaissance intuitive de toutes choses sans les avoir apprises, à savoir à première vue ce qui se passe de plus intime dans l'âme de toutes les personnes avec lesquelles il serait en rapport, et il pourrait prévoir presque tous les événements futurs. Toujours respecté partout, il n'aurait jamais d'ennemis; il serait au-dessus de toutes les afflictions et de tous les ennuis; la maladie n'aurait pas de prise sur lui, et son existence se prolongerait souvent au delà d'un siècle. Arrivé à un certain âge, il serait plus qu'un homme, car il aurait dépassé le *maximum d'humanité* que l'on puisse désirer sur le plan physique.

La voie qui conduit au bonheur est tracée. Maintenant, que les lecteurs se mettent courageusement à l'œuvre et travaillent au développement de leur puissance personnelle, car ils savent assez que pour réussir il faut être fort. Le paresseux, l'inactif se deshérite lui-même en ne sachant pas ou en ne pouvant pas utiliser les forces que la nature a mises partout à sa disposition. Avec le *savoir* que donne l'enseignement qui précède, au lieu de rester aveuglément soumis au destin si implacable pour quelques-uns d'entre nous, l'*homme fort*, l'*homme qui veut* prend ces forces et les utilise pour son bonheur.



Lisez
"Naturisme"
tous les jeudis
par les fils d'Hector Durville

